Ānāpānasati

Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit

Buddhadāsa Bhikkhu

Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

„Ānāpānasati - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit“
von Buddhadāsa Bhikkhu
Englischer Originaltitel:
„Mindfulness with Breathing, A Manual for Serious Beginners“,
erschienen bei Wisdom Publications,
Übersetzung von Santikaro Bhikkhu,
Übersetzung vom Englischen ins Deutsche:
Manfred Wiesberger.

Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V., 2017
Druck: digital business and printing GmbH Berlin



Behandle jeden Menschen als Freund, indem Du daran denkst, daß:

- ❖ Er ist unser Freund, der wie wir geboren wurde und der alt werden wird, krank werden wird und sterben wird, genau wie wir.
- ❖ Er ist unser Freund, der in den wechselnden Zyklen der „Ich-Geburten“ umherschwimmt, genau wie wir.
- ❖ Er ist unser Freund, der der Kraft der Herzenstrübungen unterliegt, deshalb irrt auch er gelegentlich, genau wie wir.
- ❖ Er ist nicht frei von Gier, Haß und Verblendung, genauso wenig wie wir.
- ❖ Er macht deshalb manchmal Fehler, genau wie wir.
- ❖ Er weiß weder warum er geboren wurde, noch kennt er das *Nibbāna*, genau wie wir.
- ❖ Er ist bei manchen Dingen dumm, genau wie wir.
- ❖ Er tut manche Dinge wie es ihm gefällt, genau wie wir.
- ❖ Er will gut sein, herausragend, berühmt, genau wie wir.
- ❖ Er nimmt oft, wenn sich ihm die Gelegenheit bietet, von anderen soviel er nur bekommen kann, genau wie wir.
- ❖ Er hat das Recht verrückt nach dem Guten zu sein, sich am Guten zu berauschen, sich vom Guten blenden zu lassen, im Guten zu ertrinken, genau wie wir.

- Er ist ein gewöhnlicher Mensch, der an vielen Dingen haftet, genau wie wir.
- Er hat nicht die Pflicht für uns zu leiden oder zu sterben, er muß sein eigenes Leben leben, genau wie wir.
- Er gehört einer Nation und einer Religion an, genau wie wir.
- Er handelt impulsiv und übereilt, genau wie wir.
- Er hat die Pflicht der Verantwortung gegenüber seiner Familie, genau wie wir.
- Er hat das Recht auf einen eigenen Geschmack und auf eigene Vorlieben, genau wie wir.
- Er hat das Recht zu wählen (sogar eine andere Religion), was immer ihn zufriedenstellt, genau wie wir.
- Er hat das Recht öffentliche Einrichtungen zu benutzen und einen gerechten Anteil am Allgemeingut zu haben, genau wie wir.
- Er hat das Recht neurotisch oder verrückt zu sein, genau wie wir.
- Er hat ein Recht auf Hilfe und Sympathie, genau wie wir.
- Er hat ein Recht auf Vergebung entsprechend der Umstände, genau wie wir.
- Er hat das Recht, entsprechend seiner Veranlagung, Konservativer, Sozialist oder Freidenker zu sein, genau wie wir.
- Er hat das Recht auf seinen eigenen Vorteil bedacht zu sein, bevor er an andere denkt, genau wie wir.
- Er hat das Menschenrecht auf dem Angesicht dieser Erde zu wandeln, genau wie wir.

Wenn wir auf diese Weise denken, werden keine Konflikte entstehen.

Buddhadāsa Bhikkhu

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Gerne bin ich der Aufforderung, das Vorwort zu diesem Buch zu schreiben nachgekommen. Sie erinnerte mich an eine Begegnung mit Ajahn Buddhadāsa vor einigen Jahren in Thailand. Zu jenem Zeitpunkt hatte ich bereits die falsche Vorstellung vieler Übender abgelegt, daß *ānāpānasati* einfach eine Methode sei, um den Geist zu beruhigen, eine reine *samatha* Praxis. Dieser Ansicht zufolge beruhigt man den Geist, indem man durchgehend und ausschließlich die Achtsamkeit auf den Atem richtet, bis der Geist still wird und bereit ist ernsthaft zu „sehen". Dann kann man, so wird uns versichert, den Atem fallenlassen und sich der „eigentlichen Arbeit", nämlich *vipassanā* zuwenden.

Ich wußte jedoch, daß dem nicht so ist. Die Lehre von der Atem-Achtsamkeit, der *ānāpānasati sutta*, bietet uns einen klaren und nachvollziehbaren Weg, um sowohl *samatha* als auch *vipassanā* zu entwickeln.[1] Von Buddha selbst wird berichtet, daß er die Befreiung durch das Anwenden genau dieser Methode erlangte. Bevor ich Ajahn Buddhadāsa traf, war mein Verständnis davon hauptsächlich intellektuell.

Das änderte sich allerdings während eines intensiven zweistündigen Gesprächs mit ihm in seinem Kloster Suan Mokkh. Der Eindruck dieser Begegnung veränderte meine Übung und die Art wie ich lehre für alle Zeit. Ajahn Buddhadāsa war fast achtzig, als ich ihn sah und obwohl es mit seiner Gesundheit nicht zum Besten stand, lehrte er unermüdlich. Das tat er oft in einem informellen Rahmen, wenn er, mit Schülern und Hühnern und Hunden, die sich um ihn versammelt hatten, auf der Bank vor seiner Hütte im Wald saß. Von Zeit zu Zeit wurden wir von einer

[1] Ajahn Buddhadāsa besteht darauf, daß *samatha-vipassanā* ein Begiff ist. Beruhigung und Einsicht sind genausowenig voneinander zu trennen wie Schärfe und Gewicht eines Messers oder Schwertes. Und er weist darauf hin, daß *samatha-vipassanā* in den Sutten gelegentlich sogar als Synonym für den edlen achtfachen Pfad auftaucht (*Samatha-vipassanā* für das Nuklearzeitalter).

Busladung Thais unterbrochen, die nach Suan Mokkh kamen, um seinen Segen zu erlangen. Er nahm sich geduldig und freundlich ihrer an und griff dann unser Gespräch genau an dem Punkt wieder auf, an dem wir pausiert hatten.

Er war davon überzeugt, daß die *ānāpānasati sutta* ein überragendes Werkzeug der Übung und Belehrung sei. Mit seinen detaillierten, haargenauen und mit ruhiger Leidenschaft vorgebrachten Instruktionen führte er mich Schritt für Schritt durch die sechzehn Kontemplationen der Sutta. Es war eine Mischung aus Vortrag und meditativer Reflektion und eine der machtvollsten Belehrungen, die ich je erfahren habe.

Seine Herangehensweise war rational und systematisch, aber auch darauf abgestimmt, mich emotional zu öffnen. Die Auswirkungen waren dramatisch. Wie Ihr gleich selbst sehen werdet, setzt sich die Sutta aus vier Tetraden oder vier Gruppen von Kontemplationen zusammen. Kurz gesagt, in der ersten Tetrade machen wir uns mit dem Atem und dem Körper vertraut; in der zweiten atmen wir mit den Gefühlen; in der dritten atmen wir mit den geistigen Gestaltungen, und in der vierten Gruppe der Kontemplationen beschäftigen wir uns mit dem Atem und der Einsicht - reines *vipassanā*. Bei dieser letzten Gruppe, Schritt 13-16, dreht sich alles um Vergänglichkeit, Leerheit und das Loslassen in die Freiheit hinein, die ganz natürlich aus diesem klaren Sehen erwächst.

Als Ajahn Buddhadāsa und ich die dreizehnte Kontemplation besprochen hatten, machte er eine Pause, anscheinend um zu prüfen, ob ich ihm bis hierher folgen konnte. Nachdem er sich davon überzeugt hatte, sagte er schnell und entschieden: „Okay, du kannst nun zu den Kontemplationen 1-12 zurückkehren, mit denen du ja jetzt einigermaßen vertraut bist. Du wirst feststellen, daß das Objekt jeder einzelnen dieser Kontemplationen vergänglich und leer ist: Der Körper ist leer; die Gefühle sind leer; die Geistformationen sind leer; und das Ein-und Ausatmen, das dich durch alle diese Kontemplationen begleitet hat, ist auch leer. Natürlich geschieht Atmung, aber du wirst erkennen, daß, ganz egal wie angestrengt du auch hinsiehst, nirgends ein „Atmer“ zu fin-

den ist!“ Sein warmes, großes Lächeln und Lachen beendete dieses Interview.

In diesem Buch wird Euch Ajahn Buddhadāsa an der Hand nehmen und Euch, genauso wie mich damals, vom ersten Versuch die Ein- und Ausatmung zu beobachten, weiter den ganzen Weg bis zu den befreienden Einsichten führen. Natürlich müßt Ihr diese klaren Anweisungen auch in die Praxis umsetzen. Tut Ihr das, werdet Ihr nicht enttäuscht.

Das Schöne an diesem Buch ist die nahtlose Integration von Theorie und Praxis. Ihr haltet ein wertvolles yogisches Handbuch in Euren Händen, das Euch bestimmt in der Meditationspraxis voranbringen wird und Euch mit beiden Beinen auf Buddhas Weg der Befreiung stellt.

Ich verneige mich mit gefalteten Händen und dem Herzenswunsch, daß diese einfache, klare Belehrung von Ajahn Buddhadāsa in Eurem Leben von genauso großem Nutzen sein möge wie sie es in meinem bereits war. Ich verneige mich mit gefalteten Händen und Dankbarkeit vor diesem großen Diener des Buddha.

Larry Rosenberg
Cambridge Insight Meditation Center

Zu diesem Buch

Bei der Überarbeitung dieser ersten deutschen Übersetzung fiel mir wieder ein, wie ich vor über zwanzig Jahren mit *ānāpānasati* in Berührung kam. Ich war gerade als Laie mit einigen Mönchen aus Bangkok in Suan Mokkh angekommen. Sie hatten sich vor Tan Ajahn Buddhadāsa verbeugt und nun war es an mir, ihm meine Ehrerbietung zu erweisen. Also machte ich meinen „Wai“[2] so korrekt es mir möglich war und hoffte auf irgendeine Form der Unterweisung durch diesen berühmten Lehrer. Als er mir dann mit seinem typischen Schmunzeln das Heftchen „ABC des Buddhismus“[3] gab und meinte: „Jetzt geh´ in deine Hütte und übe“, war ich doch etwas enttäuscht. Eine Woche lang machte ich zaghafte Versuche, diese Anweisung zu befolgen, dann fuhren wir wieder ab. Mein Interesse war allerdings geweckt, und so befand sich in meinem Gepäck nun auch die ausführliche Version von *ānāpānasati-bhāvanā* in der Übersetzung von Bhikkhu Nāgasena.

Jahre später, aus mir war inzwischen Bhikkhu Viriyanando geworden, und der ehrwürdige Ajahn Poh hatte die monatlichen Meditationskurse zur festen Einrichtung in Suan Mokkh gemacht, gelangte ich erneut in den Genuß einer *ānāpānasati*-Belehrung durch Tan Ajahn Buddhadāsa. Im September 1986 konnte Ajahn Poh Tan Ajahn Buddhadāsa dazu bewegen selbst die Meditationsanweisungen für die Kursteilnehmer zu geben.

---

[2] Dreifache Verbeugung.

[3] Ins Englische übersetzt von Stephen Schmidt. Inhalt: Eine kurze Erklärung von *itappaccayatā* (deutsche Übersetzung im nächsten Buch dieser Reihe zu finden), eine *ānāpānasati* Kurzversion und eine Übersetzung der *ānāpānasati sutta* (siehe Anhang).

(Normalerweise geschah das durch andere Mönche, wie etwa Ajahn Poh, Santikaro Bhikkhu oder mich.)

Nun trafen wir uns alle jeden Morgen nach dem Frühstück an Suan Mokkhs Hin Kong („Freiluft-Vortrags-Platz"). Tan Ajahn Buddhadāsa sprach in Thai und Santikaro Bhikkhu übersetzte. Die Vorträge wurden aufgenommen, und so viele Schüler wollten Kopien davon, daß beschlossen wurde, ein Buch daraus zu machen. Dieses erschien mit einer Zusammenfassung des Übersetzers und einigen Anhängen als „Mindfulness with breathing - unveiling the secrets of life".

Da stets eine große Zahl deutschsprachiger Personen an den Kursen teilnahm, entschied ich mich, eine deutsche Übersetzung zu erstellen, die lange in Suan Mokkh in Umlauf war. Allerdings war sie sehr wortgetreu und daher nicht sehr gut lesbar. Als dann bei Wisdom Publications eine überarbeitete Ausgabe erschien, entschloss ich mich auch meine Übersetzung rundum zu erneuern. Zusätzlich zur Verbesserung der Lesbarkeit habe ich den Originaltext durch relevante Suttapassagen und aufschlußreiche Auszüge aus *ānāpānasati-bhāvanā* ergänzt. Nun liegt ein praktisches Handbuch vor, mit dem ernsthaft Übende arbeiten können, auch ohne einen Kurs absolviert zu haben.

Als integraler Bestandteil des buddhistischen Übungsweges offenbaren die sechzehn Schritte immer neue Aspekte und Perspektiven. Die verschiedenen *ānāpānasati*-Versionen dieses Buches machen deutlich, daß *ānāpānasati* überaus flexibel und anpassungsfähig ist und sich je nach Fortschritt des Übenden anders darstellt. (Vergleicht das, was Larry Rosenberg, ich, Santikaro Bhikkhu, Tan Ajahn Buddhadāsa und der Buddha selbst zu *ānāpānasati* sagen). Das verwirrt jene, die starre Richtlinien brauchen und jene, die ihre Meditationstechnik losgelöst vom momentanen Zustand des Geistes und oft auch ohne Bezug zum Gesamtbild buddhistischer Geistesentwicklung ausüben. Deshalb noch einige Erklärungen:

In allen Sutten, die *ānāpānasati* betreffen, spricht Buddha die Mönche an. Es handelt sich also bei der „Profiversion" wie sie in der *ānāpānasati sutta* dargestellt wird, um eine Übung für Mön-

che - zugeschnitten auf ihre spezifischen Lebensumstände. Und auch hier müssen bestimmte Bedingungen erst erfüllt sein, um *ānāpānasati* in der Profiversion erfolgreich üben zu können. Diese werden in der *sāmaññaphala sutta* (DN 2) einleuchtend erklärt:

Nachdem ein Vollendeter in der Welt erschienen ist, faßt ein im Hause Lebender großes VERTRAUEN, läßt Hab und Gut, Familie und Freunde zurück und zieht in die Hauslosigkeit. Als Mönch perfektioniert er taugliches Verhalten, TUGEND, Moral. Er schult sich im BEWACHEN DER SINNESTORE und entwickelt ACHTSAMKEIT UND KLARBEWUßTHEIT. Hat er jetzt auch noch ZUFRIEDENHEIT in der mönchischen Armut gefunden, sucht er sich einen abgelegenen Ort und beginnt mit der meditativen Übung.

Ajahn Buddhadāsa wäre nicht der gewesen, der er war, wenn er nicht auch *ānāpānasati* so erklärt hätte, daß diese Übung auch für Laien praktisch anwendbar wird. Wie schon bei *suññatā*, *itappaccayatā*, *tathatā* und anderen vormals den Mönchen vorbehaltenen Lehren und Übungen gelang ihm eine anschauliche und umsetzbare Darlegung dieses wesentlichen Bestandteils spiritueller Schulung.

Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit, ein Synonym, das Ajahn Buddhadāsa für *ānāpānasati* prägte, beginnt mit dem ersten bewußten Atemzug und setzt sich fort, solange wir auf dem Weg bleiben. Die sechzehn Schitte sind sechzehn Lektionen des Lebens, die uns auf diesem Weg begleiten und zunehmend an Bedeutung gewinnen, je tiefer wir in sie eindringen.

Während des oben angesprochenen Kurses sagte Tan Ajahn Buddhadāsa zu uns, er möchte, daß die Teilnehmer jeden der sechzehn Schritte wenigstens einmal kosten können. Ich bin mir sicher, daß jeder das große Fragezeichen auf meinem Gesicht sehen konnte. Bis dahin war ich überzeugt, daß die „höheren" Schritte von *ānāpānasati* für Neulinge in einem 10 Tageskurs völlig unzugänglich wären.

Nun zwang mich Tan Ajahn Buddhadāsa, meine Annahmen zu hinterfragen und genau hinzusehen. Siehe da, alle sechzehn Schritte traten während der Übung auf und man konnte damit ar-

beiten! Und nicht nur da, bei jedem bewußten Atemzug offenbart sich der eine oder andere dieser Schritte. Meist nur im Ansatz, und nicht notwendigerweise in systematischer Reihenfolge, aber ausreichend, um diesen Moment zu nutzen, dem Ziel wieder ein bißchen näher zu kommen. Das nenne ich die „Laienversion". Aus irgendeinem Grund scheinen westliche Studenten des Buddhismus große Schwierigkeiten damit zu haben, zuzugeben, daß sie Anfänger sind, die von Grund auf neue Konzepte und Fertigkeiten lernen müssen. Darum, auch wenn es platt klingt: Alle Profis waren ursprünglich Laien, die ihren tatsächlichen Status erkannten, akzeptierten und dann begannen, sich zu schulen.

Notwendig dazu ist ein klares theoretisches Verständnis der einzelnen Schritte und ihr praktisches Erforschen in Momenten klarer Bewußtheit. Wie bei allen Lehren des Buddha gilt auch hier: Studium=>Übung=>Verwirklichung. Und gleichfalls gilt auch bei *ānāpānasati*, daß Übung im luftleeren Raum vergebens ist. Nur eingebettet und verknüpft mit allen Gliedern des edlen achtfachen Pfades kann diese Übung das bewirken, wofür sie konzipiert wurde - die Heilung der spirituellen Krankheit.

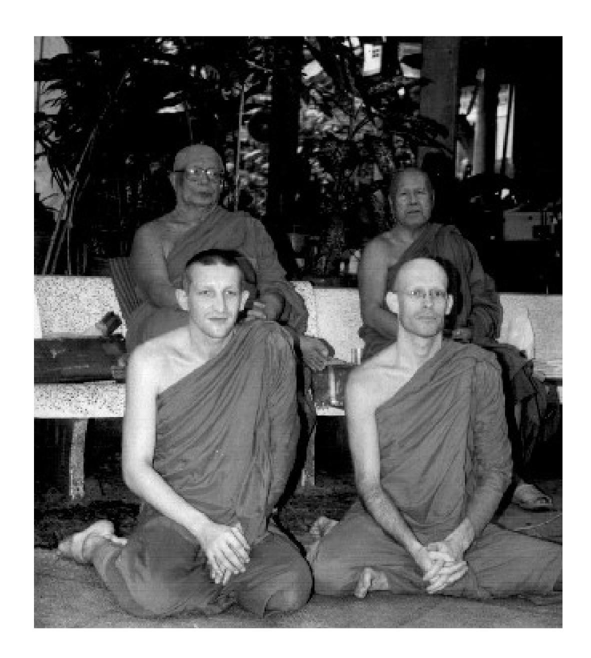
So verstanden und geübt wird *ānāpānasati* uns dabei helfen, entspannter, gelassener und klarer zu werden, damit wir die karmischen Ursachen und Bedingungen unseres Lebens erkennen und so umgestalten können, daß wir eines Tages reif dafür sind, die Profiversion erfolgreich zu Ende zu üben.

Noch ein Wort des Dankes und der Entschuldung zum Schluß. Ein Buch wie dieses ist natürlich nie das Werk eines Einzelnen, sondern immer eine Gemeinschaftsproduktion vieler Freunde, die den Wert des Dhamma-*dāna* erkannt haben und auf unterschiedlichste Weise ihren Beitrag leisteten. Danke!

Die Endverantwortung für dieses Buch und damit auch die Verantwortung für Fehler, die sich evtl. eingeschlichen haben mögen, liegt bei mir, nicht bei Tan Ajahn Buddhadāsa oder Santikaro Bhikkhu. Auch einige seltsam anmutende Wortschöpfungen sind auf meinem Mist gewachsen. Sie mögen die Lesbarkeit zwar

etwas erschweren, tragen aber hoffentlich zum Verständnis bei. Sorry!

Viriya



Hinten: Buddhadāsa Bhikkhu, Paññānanda Bhikkhu
Vorne:Viriyanando Bhikkhu, Santikaro Bhikku

Einführung

Geistesgegenwart beim Atmen ist eine Meditationstechnik, die im Atem verankert ist. Es handelt sich dabei um ein erlesenes Werkzeug, um das Leben durch feines Gewahrsein und aktive Erforschung des Atems zu erkunden. Der Atem ist Leben - wer nicht atmet, stirbt. Der Atem ist vital, natürlich, beruhigend und offenbarend. Er ist unser ständiger Begleiter. Zu jeder Zeit und wo wir auch hingehen erhält der Atem das Leben und bietet Gelegenheit zu spirituellem Wachstum. Indem wir Achtsamkeit durch und mit dem Atem üben, entwickeln und stärken wir unsere geistigen Fähigkeiten und spirituellen Qualitäten. Wir lernen den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Während das geschieht und wir zunehmend klarer werden, untersuchen wir, wie sich das Leben entfaltet und wir es mittels Körper und Geist erfahren. Wir entdecken die grundlegenden Realitäten menschlicher Existenz und lernen, mit diesen in Harmonie zu leben. Durchwegs sind wir dabei im Atem verankert, werden von ihm genährt und erhalten. Wenn wir der Ein- und Ausatmung gegenüber empfänglich und empfindlich sind, beruhigt sie uns und vermittelt uns ein Gefühl der Ausgeglichenheit. Darin besteht unsere Übung.

Geistesgegenwart beim Atmen ist das Meditationssystem oder die Art der geistigen Kultivierung (*citta-bhāvanā*), die oft von Buddha Gotama ausgeübt und noch öfter gelehrt wurde. Seit über 2500 Jahren wurde diese Übung bewahrt und weitergegeben. Sie ist nach wie vor ein vitaler Bestandteil im Leben praktizierender Buddhisten in Asien und der ganzen Welt. Ähnliche Praktiken finden sich auch in anderen religiösen Traditionen. Tatsächlich gab es auch schon vor dem Buddha gewisse Formen davon. Die-

se wurden von ihm perfektioniert, um seine tiefgründigsten Lehren und Entdeckungen miteinzuschließen. Deshalb führt die von Buddha gelehrte, umfassende Form der Geistesgegenwart beim Atmen zur Verwirklichung des höchsten menschlichen Potentials, nämlich zu spirituellem Erwachen und Befreiung. Diese Übung trägt auch noch andere Früchte und bietet sowohl sofortigen Nutzen als auch langfristige Wohltaten weltlicher und spiritueller Art für alle Menschen auf jeder Stufe spiritueller Entwicklung.

Im Pali, der Sprache der buddhistischen Schriften, heißt diese Übung *ānāpānasati*, also „Geistesgegenwart beim Einatmen und beim Ausatmen“. In den Texten wird das vollständige Übungssystem beschrieben und in den Kommentaren noch weiter erläutert. Im Laufe der Zeit hat sich eine umfangreiche Literatur dazu herausgebildet. Der ehrwürdige Ajahn Buddhadāsa bezog sich in seiner Übung auf diese Quellen, insbesondere natürlich auf die Worte Buddhas. Aus dieser Erfahrung heraus gab er eine Vielzahl von Erklärungen darüber, wie und warum die Geistesgegenwart beim Atmen geübt werden sollte.

Die hier abgedruckten Vorträge wurden aus zwei Gründen ausgewählt. Erstens waren sie an Westler gerichtet, die an einem der monatlichen Meditationskurse in Suan Mokkh teilnahmen. Wenn er zu Westlern sprach, tat Ajahn Buddhadāsa das immer sehr schnörkellos und direkt. Er beschäftigte sich dann nicht mit den kulturellen Interessen traditioneller Thai-Buddhisten; stattdessen bezog er einen wissenschaftlichen, rationalen und analytischen Standpunkt. Und statt die Unterweisungen auf Buddhisten zu reduzieren, hob er die universelle, natürliche Menschlichkeit von *ānāpānasati* hervor. Auch war er bemüht auf die Bedürfnisse, Schwierigkeiten, Fragen und Fähigkeiten von westlichen Meditationsanfängern, unseren Gästen in Suan Mokkh, einzugehen.

Zweitens richtet sich dieses Handbuch an „ernsthafte Anfänger“. Damit meinen wir jene „Anfänger“, die in der Theorie und/oder Praxis dieser Übung noch nicht sicher sind. Einige fangen erst an, während andere bereits etwas praktische Erfahrung gesammelt haben, aber noch Information darüber brauchen, wie sie ihre Übung weiterentwickeln können. Beide werden Nutzen

aus der hier dargestellten Perspektive und den klaren Anweisungen ziehen können.

Mit „ernsthaft“ sind jene gemeint, deren Interesse über die einfache Neugier hinausgeht. Jemand Ernsthaftes wird dieses Handbuch mehrfach genau durchlesen, die enthaltene Information gut durchdenken und sein daraus erwachsenes Verständnis konsequent richtig anwenden.

Manche möchten gerne glauben, daß man über Meditation keine Bücher lesen müßte, sondern es einfach nur zu tun bräuchte. Die Erfahrung zeigt, daß man schon genau wissen sollte, was man tut. Um sicher und sinnvoll üben zu können, ist am Anfang ausreichend klare und vollständige Information von Nöten. Wenn wir also nicht in der Nähe eines kompetenten Lehrers leben, ist ein Handbuch wie dieses notwendig.

Wenn Ihr Euch erst noch hinsetzen müßt, um Euren Atem zu beobachten, dann wird dieses Buch auf den Sinn und Nutzen davon hinweisen und erklären, wie man anfängt. Doch ohne es auszuprobieren und weiterzumachen, werdet Ihr die Worte nicht vollständig verstehen. Also lest das Buch so oft wie nötig, um das Wesen der Übung zu begreifen. Dann übt und lest die relevanten Kapitel zu Eurer momentanen Übung nach, ohne aber den Gesamtzusammenhang aus den Augen zu verlieren. Erst so werden die Worte wirklich greifbar und Euch sicher bei Eurer geistigen Entwicklung leiten können. Dann werdet Ihr zuversichtlich und erfolgreich üben.

Dieses Buch erfüllt noch einen weiteren Zweck, den der flüchtige Leser übersehen mag. Im Laufe des gründlichen Studiums, wie wir es gerade empfohlen haben, werdet Ihr bemerken, daß jede zentrale Lehre des Buddhismus hier erwähnt wird. Dieses Buch bietet also auch einen Überblick über die essentiellen Lehren des Buddhismus in seiner reinsten Form und integriert auf diese Weise intellektuelles Studium nahtlos in die Praxis der Geistesentwicklung. Wie könnte man die zwei auch trennen? Um unsere Übung wirklich zu verstehen, müssen wir unsere Dhamma-Hausaufgaben gemacht haben und umgekehrt. Beides in einem Buch wird denjenigen eine Hilfe sein, die nicht wissen was, und wie-

viel sie studieren sollen. Stellt einfach sicher, daß Ihr alle Dinge, die hier erwähnt werden, versteht, das ist genug.

Wir sollten uns immer daran erinnern, daß Meditation die Entwicklung und Übung des Nicht-Anhaftens ist. Der Buddha lehrte nur den mittleren Weg und *ānāpānasati* ist nichts anderes als der mittlere Weg. Es ist weder eine intensive Übung, noch kann sie ohne Bemühen gelingen. Balance ist sehr wichtig. Richtig angewandt hat *ānāpānasati* weder etwas mit „losgelöstem Nichts-zu-tun-haben-wollen“ noch mit egoistischem Ergreifen gemein. Paßt gut auf, Euch nicht mit Vorstellungen wie, „ICH sitze; ICH beobachte; ICH atme; ICH meditiere; ICH bin dies, das ist MEIN, etc., hinzusetzen. Lernt diese Gefühle und Vorstellungen loszulassen und nutzt *sati* und den Atem, um in der Balance zu bleiben.

Wir klammern uns weder an die Technik noch an die Theorie von *ānāpānasati*. Wir benutzen *ānāpānasati* nicht, um Trivialitäten über den Atem, uns selbst oder sonst etwas zu erfahren und anzusammeln. Wir mißbrauchen *ānāpānasati* nicht, um „spirituelle Erfahrungen und Errungenschaften“ zu machen. Vielmehr nutzen wir *ānāpānasati* respektvoll, um das Wissen und die Fähigkeiten zu entwickeln, die wir benötigen, um loszulassen und *dukkha* zu löschen.

Der mittlere Weg ist auch eine Übung darin, richtig und geschickt zu leben. Während wir *ānāpānasati* üben, leben wir korrekt. Wir schaden weder uns selbst noch anderen. Wir werden mit einer Lebensweise vertraut, die korrekt, ausgeglichen und ohne Anhaften ist. Wir verfangen uns nicht in dualistischen Extremen. Ursprünglich entwickeln wir diese Weisheit zwar in der formellen Übung, perfektionieren sie aber in der nicht-formellen Geistesentwicklung des täglichen Lebens.

Anhaften ist eine unserer ältesten Gewohnheiten. Könnten wir sie einfach aufgeben, wären wir sofort alle Buddhas. Leider müssen die meisten von uns jedoch daran arbeiten, unsere Verhaftungen und das gewohnheitsmäßige Ergreifen und Festhalten aufzugeben. *Ānāpānasati* ist ein Weg, um loszulassen. Wir lassen zuerst unsere gröbsten Verhaftungen los: Anhaften am Körper, an

unangenehmen Empfindungen und Schmerzen; Anhaften an Unruhe und Ungeduld, Langeweile und Trägheit; Anhaften an äußeren Störungen und kleinlichem Genervtsein. Dann ertappen wir uns dabei, daß wir an feineren Dingen haften, wie etwa an Glücksgefühlen. Haben wir auch diese losgelassen, entdecken wir Anhaften an höheren, helleren, klareren, verfeinerten Zuständen des Gewahrseins. Wir lassen los und bekommen einige Einblicke in die wahre Natur der Dinge und schon haften wir an diesen Einsichten. Schließlich lernen wir alles loszulassen. So gesehen, ist *ānāpānasati* eine systematische Methode des schrittweisen Loslassens immer feinerer Verhaftungen bis keine mehr vorhanden sind.

Es gibt zahlreiche Wohltaten richtiger und anhaltender Übung. Einige sind religionsbezogen, während andere weltlicher Natur sind. Obwohl sie von Ajahn Buddhadāsa ausführlich besprochen werden, möchte ich doch ein paar davon schon hier erwähnen.

Ānāpānasati ist gesund für Körper und Geist. Langer, tiefer und friedvoller Atem ist gut für den Körper. Er beruhigt uns und hilft Spannungen abzubauen, die oft ursächlich an hohem Blutdruck, Nervosität und Magengeschwüren beteiligt sind. Wir erlernen die einfache und schöne Kunst des Stillsitzens mit dem lebendigen Atem, frei von Stress, Sorgen und Ängsten. Diese sanfte Ruhe wird sich in unseren anderen Aktivitäten fortsetzen und es uns ermöglichen, sie geschickter und anmutiger auszuführen.

Ānāpānasati bringt uns mit der Wirklichkeit und der Natur in Berührung. Oft leben wir in unseren Köpfen, in und durch unsere Ideen, Träume, Erinnerungen und Pläne. Wir geben uns selten die Gelegenheit und die Zeit, unseren Körper zu beobachten und kennenzulernen, es sei denn, die durch Krankheit oder Sex ausgelöste Aufregung zwingt unsere Aufmerksamkeit in den Körper. Durch die Achtsamkeit beim Atmen werden wir unserem Körper und seiner Natur gegenüber empfänglicher. Wir verankern uns in dieser grundlegenden Realität menschlicher Existenz und das gibt uns die Stabilität, die wir brauchen, um weise mit Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Erinnerungen und dem ganzen Rest unserer inneren Konditionierung umzugehen. Diese

Erlebnisse werfen uns nicht mehr um, wenn wir sie als das akzeptieren können, was sie sind, und die Lektionen, die sie für uns bereithalten, lernen können. Wir lernen, auseinander zu halten, was real ist und was nicht, was wichtig ist und was nicht, was Konflikt bedeutet und was Frieden ist.

Ānāpānasati lehrt uns, im Moment zu leben, der einzigen Zeit, in der man wahrhaft leben kann. In der Vergangenheit - die gestorben ist - zu verweilen, oder von der Zukunft - die den Tod bringt - zu träumen, heißt, nicht so zu leben, wie ein Mensch leben sollte. Jeder bewußte Atemzug hingegen ist eine lebendige Realität im grenzenlosen Hier-und-Jetzt. Geistesgegenwärtig zu atmen, bedeutet zu leben, bereit, ganz teilzunehmen an dem, was gerade geschieht.

Ānāpānasati hilft uns, die Selbstsucht loszulassen, die unser Leben und unsere Welt zerstört. Unsere Gesellschaft und unser Planet werden gequält durch den Mangel an Frieden. Das Problem ist so ernst, daß sogar Politiker und Vertreter der militärischen Industrie schon Lippenbekenntnisse dazu abgeben. Jedoch wird wenig unternommen, um echtem Frieden eine Chance zu geben. Nur äußerliche und oberflächliche Lösungen werden angedacht und die eigentliche Quelle des Konfliktes, die in jedem von uns liegt, wird übersehen. Konflikt, Kampf, Wettbewerb, Gewalt, Verbrechen, Ausbeutung und Unehrlichkeit entstammen alle unserem selbstzentrierten Streben, verursacht durch selbstsüchtige Gedanken. *Ānāpānasati* wird uns zu den Wurzeln des ekligen „Ichens“ und „Meinens“ führen, aus dem die Selbstsucht wächst. Es ist nicht nötig, lauthals nach Frieden zu rufen, wenn wir einfach nur klarbewußt und weise atmen müssen.

Viele Menschen, die unseren Wunsch nach Frieden teilen, - Frieden für das Herz des Einzelnen und für die Welt, die wir alle teilen, - besuchen Suan Mokkh. Wir bieten ihnen und allen anderen, die Buddhas Weg des Friedens suchen, dieses Buch an, in der Hoffnung, daß *ānāpānasati* ihr Leben bereichern möge. Mögen wir alle den Zweck unseres Lebens verwirklichen.

Santikaro Bhikkhu

1. Warum sollten wir uns im Dhamma üben?

Wozu brauchen wir Dhamma?

Bevor wir diese Frage beantworten, ist es notwendig, die Bedeutung des Wortes „Dhamma“ zu verstehen. Danach können wir die Gründe besprechen, warum wir uns mit Dhamma beschäftigen und es anwenden müssen.

Dhamma und die Geheimnisse des Lebens

Eine leicht verständliche Erklärung von Dhamma ist:

„Die Geheimnisse der Natur, die verstanden werden müssen, um das Leben zu seinem höchsten Potential, zum größten Nutzen und Vorteil, zur höchsten Wohltat zu entwickeln“.

Das Leben auf die höchste Ebene emporzuheben bedeutet einen Zustand zu erreichen, der völlig frei von allem ist, das mit den Worten Problem und *dukkha* (Unbefriedigendsein, Leidhaftigkeit) bezeichnet werden könnte.

Auch eine Erklärung des Wortes „Geheimnis“ ist zum Verständnis unseres Themas nötig. Wenn wir das Geheimnis von etwas nicht kennen, dann sind wir außerstande, erfolgreich die besten Resultate und den maximalen Nutzen zu erzielen. Beispielsweise wurden die Erforschung des Weltalls und die Entwicklungen im Bereich der Nuklearenergie durch das Wissen um die Geheimnisse dieser Dinge möglich. Das gleiche gilt auch für das Leben. Um die höchstmögliche Entwicklungsstufe des Lebens zu erreichen, müssen wir die Geheimnisse des Lebens kennen.

Leben, besonders von der Warte des Dhamma aus gesehen, ist eine Sache der Natur (*dhamma-jāti*). Dieses Pali-Wort *„dhamma-jāti“* mag dem Wort „Natur“ nicht genau entsprechen, aber es

kommt ihm nahe genug. Natur bedeutet in diesem Zusammenhang etwas, das in sich, an sich, aus sich selbst heraus und als sein eigenes Gesetz existiert. Diesem Naturverständnis zufolge steht Natur nicht, wie es im Westen manchmal gesehen wird, dem Menschen gegenüber, sondern beinhaltet den Menschen und alles, was er tut und erlebt. Folglich müssen wir, um Dhamma verstehen zu können, das Geheimnis der Natur des Lebens verstehen.

Dhamma: Vier Gesichtspunkte

Das Wort „Dhamma“ hat viele Bedeutungen. Sollten wir uns jedoch für eine entscheiden, würden wir „Pflicht“ wählen. Dies ist die Bedeutung, die am Ursprungsort dieses Wortes von altersher benutzt wurde. Als die Menschen damals die Pflicht des Menschen erkannten, benannten sie diese mit dem besonderen Wort „Dhamma“. Es ist die Pflicht, glücklich zu sein. Die Pflicht, die zu jeder Zeit und an jedem Ort zu Frieden für alle führt, wenn sie korrekt im Einklang mit der persönlichen Situation des Übenden und entsprechend der Gesetzmäßigkeiten der Natur erfüllt wird.

Es ist nicht schwer, sich Tag und Nacht im Dhamma zu bewegen, da „Pflicht“ Dhamma ist. Es ist unsere Pflicht, die Probleme, die ständig auftreten, zu lösen und erwünschte Resultate zu erzielen, um Leid zu vermeiden. Wenn wir also Tag und Nacht unsere Pflicht erfüllen, sind wir Tag und Nacht im Dhamma. Sogar Schlafen ist eine Pflicht, die erfüllt werden muß, um die Pflichten des kommenden Tages erfüllen zu können.

Dhamma kann alle Probleme der Welt zu allen Zeiten lösen, ganz gleich welche Form sie annehmen.

Das ist deshalb so, weil das Dhamma des Lebens vier Aspekte hat:

1. die Natur an sich,
2. das Gesetz der Natur,

3. die Pflicht, die im Einklang mit dem Gesetz der Natur ausgeführt werden muß,
4. die Früchte oder der Nutzen, der durch die Erfüllung dieser Pflicht erwächst.

Wir sollten diese vier ineinandergreifenden Bedeutungen des Wortes Dhamma immer im Gedächtnis behalten.

Bitte erforscht diese Wahrheit in Euch selbst, in diesem Körper und diesem Geist, die Ihr für Euch selbst haltet. Wir alle bestehen aus verschiedenen *dhammas*[4] (Dinge), die zu einem Körper, einer Wesenheit zusammengesetzt sind. Dann gibt es das Gesetz der Natur, das diese *dhammas* kontrolliert. Außerdem gibt es entsprechend dieser Gesetzmäßigkeit Pflichten, die richtig erfüllt werden müssen. Und schließlich gibt es die Ergebnisse dieser Pflichterfüllung. Werden diese Pflichten richtig erfüllt, wird das Ergebnis Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Geistesruhe sein. Werden diese Pflichten jedoch nicht richtig erfüllt, wird das Resultat *dukkha* sein: Unzufriedenheit, Kummer, Schmerz, Frustration, Leid. Sogar jetzt schon, ganz am Anfang, sollten wir genau beobachten und uns deutlich machen, daß in jedem von uns alle vier Aspekte von Dhamma oder Natur enthalten sind.

Wenn wir diese vier Bedeutungen von Natur vollständig untersucht haben, werden wir sehen, daß sich Leben nur aus diesen vier Aspekten der Natur zusammensetzt. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt jedoch müssen wir sie erst noch vollständig und richtig verstehen. Wir sind nicht wirklich in das Geheimnis dessen, was wir „Leben“ nennen, eingedrungen. Wir haben das Geheimnis des Dhamma noch nicht erkannt und sind deshalb nicht in der Lage, in einer Weise zu üben, die den vollen Nutzen aus dem Leben zieht. Nehmen wir uns die Zeit, Dhamma und das „Geheimnis des Lebens“ gründlich genug zu untersuchen, um den vollen Nutzen daraus ziehen zu können.

[4] In manchem Zusammenhang bedeutet *dhamma* einfach nur „Ding“, dann schreiben wir es klein und kursiv. Wenn sich Dhamma jedoch auf das „Geheimnis des Lebens“, das zum Entwickeln des Lebens benötigt wird, bezieht, schreiben wir es groß.

Entwicklung des Lebens jenseits von dukkha

Wir sollten uns auch den Ausdruck „Entwicklung des Lebens“ ansehen. Am Anfang unserer Übung kennen wir auch dieses Geheimnis nicht. Wir sind uns nicht im klaren, in welchem Ausmaß Leben wirklich entwickelt werden kann. Da wir die geistigen Schätze, die der Menschheit zur Verfügung stehen, nicht sehen, haben wir wenig Interesse an den Geheimnissen des Lebens, die es uns ermöglichen, diese Schätze zu erlangen. Unsere Zielsetzung ist es also, zu verstehen, wie weit Leben entwickelt werden kann, und das Interesse für diese Entwicklung zu schüren.

Als Anfänger brauchen wir uns nur an das Grundprinzip zu halten, daß „Entwicklung des Lebens“ bedeutet: Das Leben zu veranlassen, sich zur höchsten Vollendung hinzubewegen. Also auf die Ebene jenseits von Problemen und *dukkha*, jenseits aller möglichen Bedeutungen und Abstufungen dieser zwei Wörter. Für diejenigen, die das Wort *dukkha* noch nie gehört haben, können wir es annäherungsweise mit „Leid, Unzufriedenheit, Konflikt, Unruhe“ oder: „Alles, was das Leben stört“ übersetzen. *Dukkha* ist das, wovor wir die ganze Zeit davonlaufen. *Dukkha* ist das, was ein ausgeglichenes und ruhiges Leben verhindert. *Dukkha* ist alles, was spirituelle Vervollkommnung verhindert. Wenn Leben über *dukkha* hinaus entwickelt wird, erreicht es seine höchstmögliche Vollendung.

Nun ist es so, daß manche ihre eigenen Probleme nicht kennen. Sie verstehen nicht, was *dukkha* ist, weder im allgemeinen noch in ihrem eigenen Leben. Sie betrachten sich und sagen: „Ich habe keine Probleme, es ist alles in Ordnung“. Sie akzeptieren all ihre Schwierigkeiten als gewöhnlich und normal. Sind wir auch so? Wir müssen unser Leben ernsthaft durchforsten und herausfinden, ob da etwas ist, das wir als „Problem“ bezeichnen können. Gibt es irgendeine Art von *dukkha*? Ist da etwas Unbefriedigendes, etwas Störendes in unserem Leben? Diese Fragen sind notwendig, wenn wir uns dafür entscheiden, Dhamma zu studieren. Wenn Ihr nicht nach innen geschaut habt, wenn Ihr Euch Eurer Probleme nicht bewußt seid, wenn Ihr *dukkha* nicht spürt, dann wißt Ihr nicht, warum Ihr einen Meditationskurs besuchen

oder warum Ihr Dhamma studieren solltet. Bitte werft einen scharfen, klaren Blick auf Eure Probleme und *dukkha*, bevor Ihr weitermacht.

Das Leben zu entwickeln ist unsere Pflicht

Bei der Entwicklung des Lebens gibt es wiederum vier Gesichtspunkte zu beachten:

1. Das, was für das Leben gefährlich ist, am Aufsteigen hindern.
2. Die gefährlichen Dinge, die bereits im Leben aufgestiegen sind, loswerden und zerstören.
3. Das erzeugen, was nützlich und wertvoll für das Leben ist.
4. Die nützlichen Dinge erhalten und pflegen, so daß sie weiter wachsen.

Anders ausgedrückt, neue Gefahren verhüten, alte Gefahren beseitigen, wünschenswerte Dinge erzeugen, und die wertvollen Dinge erhalten und pflegen. Daraus setzt sich die „Entwicklung des Lebens" zusammen.

Das Leben zu entwickeln ist unsere Pflicht. Und damit diese Entwicklung überhaupt stattfinden kann, müssen wir erkennen, daß dies unsere eigentliche und wahre Pflicht ist.

Um unsere Pflicht zu erfüllen, müssen sich vier sehr wichtige *dhammas*, vier Dhamma-Werkzeuge, in unserem Besitz befinden. Diese vier Werkzeuge sind *sati* (rückbezügliche Achtsamkeit oder Geistesgegenwart), *sampajañña* (Weisheit-in-Anwendung oder klarbewußte Verständnisbereitschaft), *paññā* (Weisheit oder spirituelles Wissen) und *samādhi* (geistige Sammlung und Stabilität). Diese vier Werkzeuge werden es uns ermöglichen, Leben zu entwickeln.

Durch die Übung von *ānāpānasati-vipassanā* wird der Geist so kultiviert und trainiert, daß sich die Qualität dieser vier Dhamma-

Werkzeuge in ausreichendem Maße verbessert, um unser Leben zu entwickeln. Wir sollten daher die geistige Entwicklung dieser vier notwendigen *dhammas* mit großem Interesse verfolgen.

Die Form von ānāpānasati, die wir brauchen

Es gibt viele verschiedene Systeme und Techniken der Geistesentwicklung oder *citta-bhāvanā*, um den Geist zu schulen. Aber von allen, die uns bekannt sind, ist die beste *ānāpānasati-bhāvanā* die Entwicklung der Geistesgegenwart während des Ein- und Ausatmens. Das ist die Übung, die wir hier eingehend besprechen wollen.

Die richtige und vollständige Übung von *ānāpānasati-bhāvanā* besteht darin, eine Wahrheit oder Wirklichkeit der Natur aufzugreifen und diese dann im Geist, bei jeder Einatmung und jeder Ausatmung zu beobachten und genauestens zu untersuchen. Geistesgegenwart beim Atmen ermöglicht uns so, jede wichtige Wahrheit der Natur zu kontemplieren während wir ein- und ausatmen.

Ein solches Studium ist sehr wichtig und von großem Wert. Wenn wir bestrebt sind, die Wahrheit von etwas zu verstehen, müssen wir dieses Ding (*dhamma*) in unserem gegenwärtigen Erleben aufgreifen. Wir müssen es beobachten, kontemplieren, untersuchen, und mit ganzem Herzen erforschen, bei jedem Atemzug. Das Objekt muß stetig im Geist bearbeitet werden. „Stetig“ bedeutet hier: Bei jeder Ein- und Ausatmung. Atme ein und sei dir des Objekts bewußt. Atme aus und sei dir des Objekts bewußt. Atme ein und verstehe dieses *dhamma.* Atme aus und verstehe dieses *dhamma.* Diese Art der Kontemplation ist notwendig und vorteilhaft, um genügend Wissen von einer Sache zu entfalten, die verstanden werden soll. Solch ein Studium bringt eine Transformation im Geist-Herz, das heißt an des Lebens Innenseite hervor.

Eigentlich ist die Bedeutung von *ānāpānasati* ziemlich breit gefächert und allgemein. Es bedeutet: Sich mit Hilfe von *sati* während des Ein- und Ausatmens etwas in den Geist zu rufen, sich irgendetwas zu vergegenwärtigen. Stellt Euch vor, daß Ihr, während Ihr ein- und ausatmet, über Euer Zuhause oder die Arbeit nachdenkt, oder über Familie und Freunde. Auch das könnte man *ānāpānasati* nennen. Aber das ist es nicht, was wir hier tun wollen. Wir wollen uns Dhamma in den Geist rufen, uns also auf die Wahrheiten der Natur besinnen, die den Geist von *dukkha* befreien werden. Wenn wir diese Wahrheiten ausreichend in unserem Geist bearbeiten, werden wir alle unsere Probleme loswerden und *dukkha* auslöschen. Mit anderen Worten, erarbeitet Euch die vier Dhamma-Werkzeuge, die vorher erwähnt wurden. Das ist die Form von *ānāpānasati*, die am Nützlichsten ist.

Vier Dinge, die wir kontemplieren sollten

Was sind die angemessenen, richtigen und notwendigen Dinge, die bei jeder Ein- und Ausatmung als Kontemplationsobjekte verwendet werden sollten? Die Antwort darauf ist:

- die Geheimnisse des *kāya* (Körper)
- die Geheimnisse der *vedanā* (Empfindungen, Gefühl)
- die Geheimnisse des *citta* (Geist)
- und die Geheimnisse des Dhamma

Die Geheimnisse dieser vier Dinge müssen im Geist vergegenwärtigt und erforscht werden.

Diese Dinge sind so wichtig, daß Ihr die Palinamen auswendig lernen solltet: *Kāya*, *vedanā*, *citta* und Dhamma.

Dies sind unsere vier wichtigsten Aufgabengebiete. Wir müssen uns dieser Dinge weitaus häufiger bedienen, um den Geist zu trainieren, als aller anderen Arten von Meditationsobjekten.

Denn sie sind bereits in uns vorhanden und der Ursprung aller Probleme in unserem Leben. Weil wir sie nicht verstehen und nicht regulieren können, werden sie zu Dingen, die zu Leid führen. Deshalb ist es unbedingt notwendig, diese vier Dinge - Körper, Gefühl, Geist und Dhamma - klar zu unterscheiden und zu verstehen.

Erste Tetrade: Fleischkörper und Atemkörper

Nun laßt uns diese vier einzeln betrachten. Fangen wir mit *kāya* an. Das Paliwort „*kāya*" heißt wörtlich „Gruppe" und kann für jede Ansammlung von Teilen verwendet werden. In diesem Fall kennzeichnet *kāya* jene Gruppen von Elementen, die zu einem Fleisch- und Blutkörper zusammengesetzt sind.

Seht selbst, woraus diese Körper gemacht sind. Welche Arten von Bestandteilen gibt es? Wie viele Organe gibt es? Welche Teile und Komponenten bilden zusammen einen Körper? Es sollte uns auffallen, daß es ein sehr wichtiges Element gibt, das den Körper unterhält, nämlich den Atem. Auch der Atem wird *kāya* genannt, da er eine Gruppe von verschiedenen Elementen darstellt. Wir werden untersuchen, wie der Fleischkörper aufgebaut ist und in welcher Beziehung er zum Atemkörper steht.

Der Atemkörper ist sehr wichtig, da er das Leben im Körper aufrecht erhält. Und hier haben wir die entscheidende Beziehung, die wir studieren müssen. Dieser Fleischkörper ist etwas, das nicht direkt kontrolliert werden kann. Das liegt nicht im Rahmen unserer Möglichkeiten. Jedoch gibt es einen Weg, ihn indirekt zu regulieren und zu meistern[5], wenn wir den Atem benutzen. Wenn wir den Atemkörper auf eine bestimmte Weise behandeln, wird das eine spezifische Auswirkung auf den Fleischkörper haben.

---

[5] Das Thai Wort „*kuab-kum*" wird durchgängig in diesem Buch verwendet. Man kann es mit „regulieren, kontrollieren, beschränken, meistern, überwachen oder beaufsichtigen" übersetzen. Alle Bedeutungen sind gemeint, wenn eines dieser Wörter auftaucht. In allen Fällen jedoch basiert *kuab-kum* auf *sati* und Weisheit und niemals auf Gewalt oder Willenskraft.

Deshalb verwenden wir den Atem als Übungsobjekt. Den Atem zu überwachen, in welchem Ausmaß auch immer, ist gleichbedeutend mit der entsprechenden Kontrolle des Fleischkörpers. Diese Tatsache wird besonders deutlich werden, wenn Ihr die entsprechende Stufe von *ānāpānasati* übt.

In den ersten Schritten der Übung studieren wir den Atem auf eine besondere Weise. Wir bemerken jede Art von Atem, die vorkommt, und untersuchen ihre Eigenart. Lange Atemzüge, kurze Atemzüge, ruhige Atemzüge, grobe Atemzüge, schnelle und langsame Atemzüge; wir müssen sie alle kennenlernen. Wir untersuchen die Natur, die Eigenschaften und die Funktion jedes einzelnen Atemzuges, der auftritt.

Beobachtet, welchen Einfluß die verschiedenen Atemarten auf den Fleischkörper haben. Der Einfluß des Atems auf den physischen Körper ist groß und dieser Einfluß muß klar gesehen werden. Beobachtet beide Seiten dieser Beziehung, bis es offensichtlich wird, daß sie untrennbar miteinander verbunden sind. Seht, daß der Atemkörper den Fleischkörper gestaltet und „zusammenbraut“[6].

Das ist der erste Schritt. Wir untersuchen den Atem und lernen die Eigenheiten all seiner verschiedenen Formen kennen. So erhalten wir Einblick in die gestaltende Wirkung, die er auf den Fleischkörper hat. Dies wird uns ermöglichen, den Fleischkörper über die Kontrolle des Atems zu regulieren. Der Zweck dieser ersten Schritte der Übung ist es, die Geheimnisse des *kāya*, des Körpers, kennenzulernen. Wir entdecken, daß der Atemkörper der „Gestalter“ des Fleischkörpers ist. Diese wichtige Erkenntnis kann genutzt werden, uns andere Geheimnisse des Körpers zu offenbaren. Niemand kann hier sitzen, und unmittelbar den Körper wirklich tief entspannen. Aber wir entdecken, wie wir den

---

[6] Gestalten und Zusammenbrauen bezieht sich auf die Aktivität der *sankhāra* (englisch: Concoctions; siehe Worterklärungen). Es ist sehr schwer, eine passende Übersetzung für *sankhāra* zu finden. Das Bild von einem verrückten Wissenschaftler, der in seinem Labor etwas Teuflisches zusammenbraut, das Santikaro Bhikkhu und mir bei dem Wort „concoction“ in den Sinn kam, schien uns am Geeignetsten um das zu vermitteln, was geschieht. Der freundliche Leser wird die Wortwahl sicher tolerieren.

Fleischkörper durch Beruhigung des Atems entspannen können. Wenn die Atmung ruhig ist, wird der Fleischkörper ruhig sein. Auf diese Weise können wir den Körper indirekt kontrollieren. Außerdem lernen wir, daß wir Glück, Freude und andere wertvolle Wohltaten durch die Beruhigung des Atem- und des Fleischkörpers erfahren können.

Zweite Tetrade: Die Gefühle - unsere Beherrscher

Sobald wir die Geheimnisse des *kāya* verstanden haben, wenden wir uns den Geheimnissen der Gefühle, der *vedanā* zu. Die *vedanā* haben den größten Einfluß und die größte Macht über die Menschen und alle anderen fühlenden Wesen. Das mag Euch überraschen, aber nichtsdestotrotz hängt die ganze Welt - Tiere, Menschen, alles, was lebt - von den *vedanā* ab. Sie alle befinden sich in der Gewalt der Gefühle. Das hört sich komisch und unglaublich an, aber überprüft es für Euch selbst.

Unsere gesamte Spezies wird von den *vedanā* gezwungen, zu tun, was sie uns gebieten. Wenn angenehme Empfindungen (*sukha-vedanā*) auftreten, versuchen wir, mehr davon zu bekommen. Die angenehmen Gefühle ziehen den Geist immer in eine bestimmte Richtung und bedingen bestimmte Arten von Aktivität. Unangenehme Empfindungen (*dukkha-vedanā*) beeinflussen den Geist und beeinträchtigen das Leben in die entgegengesetzte Richtung. Auch hierbei kommt es zu einem Aufbau gewohnheitsmäßiger Reaktionen. Der Geist ringt mit diesen Gefühlen und verdreht sie zu Problemen, die dann *dukkha* verursachen.

Die Gefühle haben große Macht über unser Tun. Die ganze Welt steht unter dem Kommando dieser *vedanā.* Während Begehren (*taṇhā*) beispielsweise den Geist kontrollieren kann, ist das Begehren selbst erst durch das Gefühl zusammengebraut worden. Auf diese Weise haben die *vedanā* den stärksten und machtvollsten Einfluß auf unseren Geist. Ihr verlaßt Europa oder Amerika und kommt nach Suan Mokkh oder zu anderen Meditationszentren, um nach Bedingungen für die Entstehung von

sukha-vedanā zu suchen. Das ist eine Tatsache. Auch die Menschen, die zu Hause bleiben und arbeiten, tun das, um *sukha-vedanā* zu erhalten. Wir sind die Sklaven der *vedanā*, insbesondere der *sukha-vedanā*. Deshalb ist es besonders wichtig, die Geheimnisse der *vedanā* zu verstehen, um sie kontrollieren zu können.

In manchen Palitexten werden die *vedanā* als „Geistgestalter" (*citta-sankhāra*) bezeichnet. Mit „Geist" sind hier unsere Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse gemeint. Wir können dem Einfluß der *vedanā* nicht widerstehen. Wir sind in uns selbst nicht frei. Wir denken und agieren aufgrund der Macht der *vedanā*. Die Empfindungen gestalten den Geist und zwingen uns zu handeln.

Ich werde nun etwas sagen, das Euch anfänglich lachhaft erscheinen mag: Wenn wir die *vedanā* meistern können, werden wir in der Lage sein, die Welt zu meistern! Wir werden imstande sein, die Welt zu kontrollieren, wenn wir die Gefühle je nach Bedarf kontrollieren können. Dann könnten wir die Welt verwalten, wie es so dringend nötig wäre. Zur Zeit ist niemand an der Kontrolle der *vedanā* interessiert und so ist die Welt außer Rand und Band geraten. All die Krisen und Probleme, die Kriege, die Hungersnöte, die Korruption, die Umweltverschmutzung - all diese Dinge entstehen durch unser Versagen bei der Kontrolle der Gefühle. Wenn wir die Gefühle von Anfang an kontrollieren könnten, könnten wir die Welt kontrollieren. Das ist etwas, das Ihr ernsthaft überdenken solltet.

Den Worten Buddhas zufolge sind die Ursachen von allem, was in der Welt geschieht, auf die *vedanā* zurückzuführen. Wir handeln, weil die *vedanā* uns zwingen, zu begehren und dieses Begehren auszuleben. Sogar Geburt und Tod sind durch die *vedanā* bedingt. Angetrieben durch die *vedanā* reisen wir im samsarischen Zyklus umher, sind im Kreislauf von Geburt und Tod, von Himmel und Hölle gefangen. Alles hat seinen Anfang im Gefühl. *Vedanā* zu kontrollieren, heißt, den Ursprung, die Quelle, die Geburtsstätte aller Dinge zu kontrollieren. Deshalb ist es absolut notwendig, die Gefühle und ihre Geheimnisse richtig und umfassend zu verstehen. Mit diesem Verständnis werden wir in der La-

ge sein, sie zu kontrollieren, und sie werden uns nicht mehr dazu verleiten können, jemals wieder etwas Dummes zu tun.

Sobald wir die höchsten und angenehmsten *vedanā* gemeistert haben, können wir auch die niederen und gröberen *vedanā* meistern. Sobald wir gelernt haben, die stärksten und schwierigsten Empfindungen zu kontrollieren, können wir auch die schwächeren, einfachen, kindischen kontrollieren. Aus diesem Grund sollten wir danach streben, den höchsten Grad der *vedanā*, nämlich jene, die aufgrund von *samādhi* entstehen, zu erlangen. Wenn wir diese angenehmsten und stärksten *vedanā* bezwingen können, können wir alle anderen *vedanā* auch bezwingen. Wollt Ihr den Versuch wagen? Wollt Ihr sämtliche Schwierigkeiten, die bei dieser Unternehmung auftreten mögen, in Kauf nehmen? Wollt Ihr Eure wertvolle Zeit an diese Übung verschwenden? Überlegt Euch das gut.

Es mag manchem seltsam erscheinen, daß wir nach den höchsten Glücksgefühlen streben, nur um sie zu kontrollieren und zu eliminieren, anstatt sie zu genießen und uns darin zu verlieren. Es ist wichtig, diesen Punkt richtig zu verstehen. Durch das Eliminieren dieser angenehmen Empfindungen erhalten wir etwas, das noch besser ist. Wir erhalten eine andere Art von *vedanā*, ein *vedanā* höherer Ordnung, eines, das man vielleicht nicht einmal *vedanā* nennen sollte. Wir erhalten etwas, das eher *Nibbāna*, der Befreiung entspricht. So gesehen ist es gar nicht so merkwürdig, daß wir versuchen die besten *vedanā* zu erlangen, nur um sie abstellen zu können.

Es sind vor allem drei Dinge, die bei den *vedanā* verstanden werden müssen. Erstens müssen wir die *vedanā* selbst verstehen, also die Dinge, die der Geist fühlt. Zweitens müssen wir wissen, wie die *vedanā* den *citta*, das Geist-Herz, gestalten. Sie bringen Gedanken, Erinnerungen, Worte und Handlungen hervor. Lernt dieses Zusammenbrauen des Geistes kennen. Drittens müssen wir entdecken, daß wir den Geist über die *vedanā* kontrollieren können, auf die gleiche Weise wie den Fleischkörper, durch die Regulierung des Atems. Wir meistern den Geist, indem wir die

Empfindungen, die ihn gestalten, auf die richtige Weise kontrollieren. Dann werden sie den Geist nur noch in angemessener Weise gestalten.

Da die erste und die zweite Tetrade der Übung beide dem gleichen Prinzip folgen, ist es hilfreich, beide zu vergleichen. In der Tetrade, die sich mit dem Körper befaßt, finden wir heraus, was den Fleischkörper gestaltet und untersuchen es. Wir studieren den „Körpergestalter“, bis wir ihn sehr genau kennen. Dadurch, daß wir ihn regulieren, können wir den Körper kontrollieren. Auf diese Weise machen wir den Körper ruhiger und friedvoller. Was den Geist anbelangt, so sind seine Gestalter die *vedanā*. Indem wir die *vedanā* so regulieren, daß sie den Geist nicht gestalten oder aufwühlen oder ihn zumindest in einer erwünschten Weise gestalten, können wir den Geist beruhigen. So folgen die erste und die zweite Tetrade dem selben Grundprinzip und gleichen sich in der Methodik.

Dritte Tetrade: Der subtile Geist

Anfangs üben wir, um die Geheimnisse des *kāya* kennenzulernen. Dann üben wir, um die Geheimnisse der *vedanā* kennenzulernen. Schließlich, nachdem wir die erste und zweite Tetrade vollständig beherrschen, üben wir, um die Geheimnisse des *citta* kennenzulernen. Der Geist ist der Anführer des Lebens. Der Geist lenkt. Der Körper ist das Werkzeug, das gelenkt wird. Wenn das Leben auf den rechten Weg geführt werden soll, müssen wir den *citta* richtig verstehen, bis wir ihn kontrollieren können. Das wird ein besonderes Studium erfordern, weil das, was wir „Geist“ nennen, sehr subtil, komplex und tiefgehend ist. Wir können ihn nicht mit unseren Augen sehen - etwas Besonderes ist nötig, um ihn zu „sehen“. Mit wohlausgebildeter *sati* ist so ein Studium durchaus im Bereich unserer Fähigkeiten, aber es erfordert besondere Anstrengung. Verzagt nicht und gebt nicht auf!

Jeder von uns kann den *citta* untersuchen, um seine Geheimnisse kennen zu lernen.

Es ist unmöglich, den *citta* unmittelbar zu erkennen. Wir können ihn nicht berühren oder mit ihm in direkten Kontakt treten. Es ist jedoch möglich, ihn durch seine Gedanken zu erkennen. Wenn wir wissen, wie die Gedanken sind, werden wir wissen, wie der Geist ist. Beispielsweise können wir Elektrizität an sich nicht sehen. Stattdessen erkennen wir Elektrizität an ihren Eigenschaften: Spannung, Voltzahl, Kraft, etc. Genauso ist es mit dem *citta*. Wir können ihn nicht unmittelbar erleben, aber wir können seine Eigenschaften, die vielfältigen Gedanken, erfahren. Wie viele verschiedene Arten von Gedanken steigen im Laufe eines Tages auf? Wie viele gedankliche Ebenen kommen zum Vorschein? Wir lernen diese verschiedenen Gedanken zu beobachten. So können wir den *citta* kennenlernen.

Wir beginnen unser Studium des Geistes damit, zu beobachten, welche Art Gedanken in ihm aufsteigen. Welche Gedanken sind ungeeignet und welche korrekt? Sind diese Gedanken beschmutzt oder unbeschmutzt? Denkt der *citta* auf eine richtige oder auf eine falsche Art und Weise, heilsam oder unheilsam? Wir beobachten alle nur möglichen Arten von Gedanken, die er denken kann, bis wir ihn gründlich verstanden haben. So lernen wir allmählich, hier und jetzt, die wahre Natur (*dhamma-jāti*) des Geistes kennen.

In diesem Stadium der Übung können wir aufgrund unseres Trainings mit den *kāya* und den *vedanā* den Geist ausrichten, wie wir ihn brauchen. Der Geist kann dazu gebracht werden, auf verschiedene Arten zu denken oder er kann ruhig gehalten werden. Wir können den Geist zufrieden oder sogar unzufrieden machen, falls wir das wollen. Der Geist kann verschiedene Arten von Glück und Freude erfahren. Er kann auf verschiedene Weise und unterschiedlich stark beruhigt, gesammelt und gestillt werden. Schließlich kann der Geist befreit werden. Wir können ihn dazu veranlassen, Dinge, die er gewohnheitsmäßig liebt, haßt oder an denen er anhaftet, loszulassen. Der Geist wird von all diesen Dingen befreit. Das ist unsere Lektion über die Geheimnisse des

Geistes, die wir in der dritten Tetrade von *ānāpānasati-bhāvanā* lernen und üben müssen.

Lernt alle Arten der Geistesbeschaffenheit kennen. Erlernt die Fähigkeit, den Geist zu erfreuen und zufrieden zu stellen. Dann zwingt den Geist, anzuhalten und still zu sein. Zum Schluß veranlaßt den Geist, von seinen Verhaftungen loszulassen. Er läßt die Dinge, an denen er anhaftet, los, und die Dinge, die am *citta* anhaften, lösen sich auch von ihm. Wir lassen alles los und während wir das üben, werden wir zu Experten in Sachen Geist. Das ist die dritte Lektion von *ānāpānasati.*

Vierte Tetrade: Erkenntnis des höchsten Dhamma

Nachdem wir die Geheimnisse des Körpers, der Gefühle und des Geistes erfahren haben, kommen wir nun zur vierten Tetrade, bei der es um Dhamma geht. Wie bereits erwähnt, umfaßt der Begriff „Dhamma“ alle Aspekte des Wortes „Natur“. Nun machen wir die letztendliche Wahrheit dieser Aspekte zu unserem Studienobjekt. „Dhamma zu studieren“ heißt, die Wahrheit zu suchen und zum bestgehütetsten Geheimnis der Natur vorzudringen. Mit diesem Wissen können wir das Leben auf die bestmögliche Weise leben. Deshalb sollten wir das Geheimnis jener Wahrheit, die das Leben bestimmt, studieren - die Wahrheit von *aniccatā, dukkhatā, anattatā, idappaccayatā, suññatā* und *tathatā.*

- *Aniccatā* (Vergänglichkeit): Alle bedingt entstandenen Dinge sind vergänglich und befinden sich in ständigem Wandel.
- *Dukkhatā* (Leidhaftigkeit): Allen zusammengebrauten Dingen ist die Unfähigkeit zu eigen, unser Begehren zu befriedigen.
- *Anattatā* (Selbstlosigkeit): Alle Dinge sind Nicht-Selbst und daher unkontrollierbar.

- *Idappaccayatā* (Bedingte Zusammenentstehung): Alle Dinge entstehen aufgrund von Ursachen und Bedingungen.
- *Suññatā* (Leerheit): Alles ist leer von einem Selbst, frei von „Ich“ und frei von „Mein“.
- *Tathatā* (Soheit): Alle Dinge sind „nur so“.

Zusammengenommen ist das die eine Höchste Wahrheit. Wir müssen diese *dhammas* beobachten, bis wir sie völlig verstanden haben, damit der Geist nie mehr seinen Weg verliert. Wenn der Geist diese jeder Wirklichkeit zugrunde liegende Wahrheit versteht, dann wird er keine Fehler mehr machen und sich selbst auf dem richtigen Pfad halten.

Es mag seltsam erscheinen, daß alle Wahrheit - *aniccatā, dukkhatā, anattatā, idappaccayatā, suññatā* - mit *tathatā* aufhört. Es mag Euch überraschen, daß die grundlegendste Wahrheit des Universums auf nichts anderes als auf Soheit hinausläuft. Auf Thai wird *tathatā* mit „gerade so, wie es ist“ übersetzt. Es ist schwieriger, es ins Deutsche zu übersetzen: „Gerade so, nur so, Soheit“. Ist das nicht komisch? Alle Wahrheit läuft auf die gewöhnlichen, täglich gebrauchten Worte „alles ist gerade so, wie es ist“ hinaus. Wenn wir Soheit, das höchste Dhamma, sehen, wird nichts als gut oder schlecht, als falsch oder richtig, als Gewinn oder Verlust, als Niederlage oder Sieg, als Verdienst oder Sünde, Glück oder Leid, Haben oder Bedürfen, positiv oder negativ angesehen. Das höchste Dhamma liegt gerade im „nur so“, denn Soheit steht über und jenseits aller Bedeutungen von positiv und negativ, über allen Bedeutungen von Optimismus und Pessimismus, jenseits aller Dualitäten. Die Wahrheit, die in der vierten Tetrade erkannt werden muß, ist das Geheimnis der Natur, daß alle Dinge „nur so“ sind - einfach sind, „wie sie sind“.

Das Dhamma in ausreichendem Maße zu erkennen, ist jedoch nur der erste Schritt. Nun werden wir sehen, wie der Geist anfängt, loszulassen, und seine Anhaftungen beginnen sich aufzulösen. Das wird bis zu dem Punkt erfahren, an dem alle Anhaftungen restlos ausgelöscht sind. Wenn alles Anhaften gelöscht

ist, gilt es, im letzten Schritt zu erfahren: „Der Geist ist befreit, alles ist befreit“. Die Schriften verwenden dafür das Wort „zurückwerfen“. Der Buddha sagte, daß wir am Ende alles zurückwerfen. Das bedeutet, daß wir unser ganzes Leben lang Diebe waren, da wir die Dinge, die der Natur gehören, uns als „Ich“ und „Mein“ angeeignet haben. Wir waren dumm und haben deshalb gelitten. Nun sind wir weise geworden und fähig, die Dinge aufzugeben. Bei diesem letzten Schritt der Übung erkennen wir: „Oh! Das gehört der Natur, nicht mir“. Wir geben alles an die Natur zurück und werden niemals wieder etwas stehlen.

Der letzte Schritt endet auf diese ungewöhnliche Weise. Wir sind nicht länger Diebe und daher unbekümmert und frei von allen Auswirkungen und Einflüssen des Anhaftens. Das Geheimnis des Dhamma zu erlernen bedeutet, zu wissen, daß nichts festgehalten werden sollte und dann nie mehr an etwas anzuhaften. Alles ist befreit. Der Fall ist abgeschlossen. Wir sind am Ende angelangt.

Wenn wir dem letzten Schritt einen Namen geben wollen, dann können wir ihn „Befreiung“ oder „Erlösung“ nennen. Es scheint, daß alle Religionen das gleiche Ziel haben und es ziemlich ähnlich bezeichnen. Unserem Verständnis von Erlösung entspricht die eben beschriebene Bedeutung: Das Ende von Anhaften und das Zurückwerfen von allem zur Natur. Im Buddhismus bedeutet Befreiung, von allen Arten des Anhaftens frei zu sein, so daß wir unser Leben in der Welt leben können, ohne von ihr gefangen zu sein. Obwohl unser Körper in dieser Welt lebt und handelt, ist unser Geist von ihr unangreifbar und darüber erhaben. So verschwinden alle unsere Probleme. Durch die Anwendung dieser viergeteilten Übungsweise entwickeln wir das Leben zu seinem vollen Potential. Es gibt noch viel mehr Details zu betrachten, aber das heben wir uns für später auf.

In diesem Kapitel haben wir eine allgemeine Übersicht über das, was auf diesem Übungsweg geschieht, gegeben. Mit diesem Hintergrund sollte es einfach sein, jeden Schritt zu üben, wenn

wir dazu kommen. Die folgenden Kapitel werden die eigentliche Übung von *ānāpānasati* im Einzelnen beschreiben.

2. Laßt uns anfangen

Es gibt viele verschiedene Systeme, Formen, Stile und Methoden von *samādhi-bhāvanā* (Geisteskultivierung durch Sammlung) oder *vipassanā* (Kontemplation von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst), die von verschiedenen Lehrern gelehrt werden. Wir werden die Form von *samādhi-bhāvanā* besprechen, die von Buddha selbst besonders herausgestellt und empfohlen wurde: *Ānāpānasati.* Diese Methode erscheint im Pali *Tipiṭaka* sowohl in kurzen Verweisen als auch in detaillierten Erklärungen. *Ānāpānasati* ist das System des Buddha, Buddhas *samādhi-bhāvanā.* Dieses System ist nicht der burmesische, der chinesische oder der singhalesische Stil. Es ist nicht das System von Ajahn Dies, Meister Das oder Lehrer Sowieso. Es ist keines der Systeme, von denen heutzutage viele so begeistert sind. Noch ist es der Stil von Suan Mokkh oder irgendeines anderen Klosters. Nein, es handelt sich einfach um den richtigen Weg, so wie er vom Buddha empfohlen wurde. Er erklärte, daß es diese Form von *samādhi-bhāvanā* gewesen sei, durch die er selber das Dhamma des vollständigen Erwachens verwirklichte.[7] Deshalb üben und lehren wir hier in Suan Mokkh *ānāpānasati*, das System, das von Buddha selbst gelehrt und empfohlen wurde. Aus diesem Grund möchten wir Euch diese Form von *samādhi-bhāvanā* oder *vipassanā* besonders ans Herz legen.

---

[7] Die durch die Geistesgegenwart beim Atmen entwickelte Sammlung, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, bringt große Frucht und großen Nutzen. (...) Vor meinem Erwachen, ihr Mönche, als ich nur ein unerwachter Bodhisatta war, habe ich viel Zeit damit verbracht. Da ich also häufig auf diese Weise übte, ermüdete weder mein Körper noch meine Augen und durch Nicht-Anhaften wurde mein Herz von den Trieben frei. SN 54,8
Siehe auch weitere Textstellen im Anhang.

Es gibt Formen von *ānāpānasati*, die kurz, einfach und unvollständig sind. Wir haben hier die Form gewählt, die vollständig ist. Deshalb mag manchen diese Form mit ihren sechzehn Schritten etwas zu lang, zu ausführlich und zu differenziert erscheinen. Und tatsächlich mag diese Form von *ānāpānasati* für manche Menschen mehr sein, als sie brauchen. Aber für diejenigen, die sie gründlich lernen und üben wollen, ist sie genau richtig. Wenn wir die vollständige Technik haben wollen, muß sie alle diese sechzehn Schritte beinhalten. Das liegt in der Natur dieser Sache. Der Buddha lehrte nie etwas, das mehr als notwendig oder weniger als vollständig war. Folglich ist dieses Sechzehn-Schritt-*samādhi-bhāvanā* weder zu viel noch zu wenig. Wenn Ihr an Vollständigkeit interessiert seid und genügend Geduld besitzt, solltet Ihr alle sechzehn Schritte üben. Wenn Ihr das nicht wollt oder könnt, gibt es auch Kurzversionen von *ānāpānasati*, die für die etwas Schwerfälligeren und Fauleren unter Euch angemessen sind.[8]

Lebensweise

Um bei der Übung von *ānāpānasati* gute Ergebnisse zu erzielen, sind einige allgemeine Vorbereitungen nötig. Mit anderen Worten, wir müssen einige Veränderungen in unserer Lebensweise vornehmen. Unser Lebensstil und die Übung von *ānāpānasati* beeinflussen sich gegenseitig. Also sollten wir die Art der Lebensweise besprechen, die das Dhamma-Studium und *citta-bhāvanā* (Kultivierung des Geistes) unterstützt, bevor wir *ānāpānasati* im Detail besprechen.

Es geht hier um die *paccaya*. Dieses Pali (und Thai) Wort entspricht dem Wort „Bedingungen", obwohl in *paccaya* noch etwas mehr Bedeutung steckt. Die *paccaya* sind Dinge, die zum Leben absolut notwendig sind, deshalb werden sie manchmal als „Notwendigkeiten" oder „Erfordernisse des Lebens" übersetzt. Die

---

[8] Siehe Anhang.

paccaya sind Faktoren, die das Leben stützen. Diese Notwendigkeiten, die Grundlagen unseres Lebens, müssen richtig sein, wenn wir erfolgreich Dhamma studieren und Meditation üben wollen. Deshalb erbitten wir in dieser wichtigen Angelegenheit Eure volle Aufmerksamkeit.

Die meisten Menschen schenken nur den materiellen oder körperlichen Bedingungen Beachtung: Nahrung, Kleidung, Behausung und Arznei. Wir sollten jedoch auch die fünfte Notwendigkeit, die *paccaya* für das Geist-Herz kennen, die genauso wichtig, wenn nicht sogar von noch größerer Bedeutung ist. Die ersten vier Bedingungen sind allein für den Erhalt des Körpers notwendig. Die Bedingung für den Geist ist das, was ihn vergnügt und in den Zustand der Zufriedenheit hineinlockt. Wir können diese *paccaya* „Unterhaltung" nennen, denn sie unterhält den Geist auf angemessene Weise und stellt ihn in der richtigen Weise zufrieden. Ohne diese Bedingung würde der Tod eintreten - das heißt, der geistige Tod. Wenn die körperlichen Notwendigkeiten fehlen, stirbt der Körper. Wenn die geistige Notwendigkeit fehlt, stirbt der Geist. Bitte macht Euch mit diesen fünf, den vier körperlichen und der einen geistigen *paccaya* vertraut. Wir wollen sie nun im Detail besprechen.

Die materiellen Notwendigkeiten

Laßt uns mit der ersten materiellen Notwendigkeit - Nahrung - beginnen. Wir müssen Nahrung essen, die Nahrung ist. Eßt keine Nahrung, die ein „Köder" ist. Wir sollten den entscheidenden Unterschied zwischen „Nahrung" und „Köder" verstehen. Wir essen Nahrung, um das Leben auf angemessene Weise zu erhalten. Wir essen Köder zur Befriedigung unserer Geschmäckigkeit. Köder zu essen, macht uns dumm, so daß wir unbedacht Essen in uns hineinstopfen und wie ein Fisch durch den Köder am Haken in Schwierigkeiten geraten. Wir müssen die Arten von Nahrung essen, die wirklich nützlich für den Körper sind und wir müssen sie in Maßen zu uns nehmen. „Köder essen" bedeutet, daß wir

aus Spaß und wegen des köstlichen Geschmacks der Nahrung essen. Das ist normalerweise auch noch teuer. Bitte hört auf, Köder zu schlucken und eßt nur Nahrung, die angemessen und heilsam ist.

Wenn Ihr Köder eßt, werdet Ihr den ganzen Tag und die ganze Nacht hungrig sein. Ihr werdet immer wieder in die Küche schleichen, um noch mehr Köder zu essen. Köder zu essen behindert unsere geistigen Fähigkeiten. Der Geist unterwirft sich dem Diktat des Köders und ist nicht fähig, Dhamma zu studieren und zu praktizieren. Wenn Ihr jedoch Nahrung eßt, wird das zu angemessener Zeit und maßvoll geschehen. Es wird wenig verschwendet und es gibt keine Gefahren.

Die zweite Notwendigkeit ist Kleidung. Bitte tragt Kleidung, die den wirklichen Zweck und die wirkliche Bedeutung von Kleidung erfüllt: Zweckmäßig und einfach, gut für die Gesundheit, als Schutz gegen Beeinträchtigungen und Unbequemlichkeiten und als Ausdruck von Kultiviertheit.

Bitte zieht keine Kleidung an, die dem kulturellen Umfeld nicht entspricht. Das würde zu einem Gefühl des Unpassendseins führen und würde die geistige Gelassenheit stören. Wir sollten also auch der zweiten *paccaya*, der Kleidung, etwas Beachtung schenken.

Naturnahe Lebensweise

Die dritte Notwendigkeit ist Behausung. Sie sollte ausreichend und bescheiden sein und nicht exzessiv. Heutzutage leben weltliche Menschen in Behausungen, die über ihre natürlichen Bedürfnisse weit hinausgehen, viel kosten und Schwierigkeiten und Kopfzerbrechen verursachen. So wird die Behausung eine Quelle für immer größere Selbstsucht. Für die Übung des Dhamma ist eine angemessene Behausung diejenige, die möglichst naturnah ist, nah genug, um eine „Kameradschaft mit der Natur“ entstehen zu lassen. Es scheint, daß Europäer selten im Freien, auf dem Boden oder überhaupt naturnah leben. Sie neigen dazu, an schö-

nen, ausgefallenen und teuren Orten zu leben. Sie scheinen in Hotels wohnen zu müssen und haben für die einfache Klosterversammlungshalle nichts übrig.[9]

Um unsere Dhammaübung zu unterstützen, sollten wir versuchen uns an eine Behausung zu gewöhnen, die der Natur näher ist. Das macht es einfacher, das Verständnis und die Übung im Einklang mit der Natur wachsen zu lassen. Wir können lernen, mit dem schlichten, einfachen Zusammenleben mit der Natur zufrieden zu sein und uns daran zu erfreuen. Das wird unsere Studien und Übungen fördern und sie unterstützen.

Der Buddha ist in dieser Angelegenheit unser Vorbild. Der Buddha wurde im Freien geboren, er erwachte im Freien, er lehrte im Freien auf dem Boden sitzend, er lebte im Freien, er rastete im Freien und er verschied (*Parinibbāna*) im Freien. Offensichtlich lebte er sehr naturnah. Wir nehmen sein Beispiel als Maßstab und sind daher mit einer einfachen, natürlichen Lebensweise zufrieden. Wir glauben, daß die Begründer aller großen Religionen ebenfalls das schlichte Leben praktizierten, obwohl wir nicht sagen können, ob sie alle es so gründlich taten wie der Buddha.

Indem wir eine Lebensweise entwickeln, die der Natur nahe ist, machen wir es der Natur leicht, zu uns zu sprechen. Wenn wir intelligente Zuhörer sind, werden wir die Stimme der Natur viel klarer hören können, als wenn wir uns weit von ihr entfernt aufhalten. Naturnähe kann ein zentraler Bestandteil unserer Lebensweise werden.

Auch medizinische Versorgung, genau wie die anderen drei materiellen *paccaya,* gründet sich auf das Prinzip des „Ausreichend- und Angemessenseins". Da die Worte „gemäßigt" und „ausreichend" vage sind und ungenau, versteht sie bitte im Sinne unserer Erläuterungen. Wir sollten auch mit dem Wort „gut", wie in „gut leben" und „gut essen" vorsichtig sein. Laßt Euch nicht von gut - gut - gut fortreißen, so daß es exzessiv und luxuriös

---

[9] Das *Wat* ist traditionell der Ort, an dem Reisende sich ausruhen und schlafen können. Heutzutage wird diese Möglichkeit jedoch kaum noch genutzt, da auch die meisten Thailänder Hotels mit ihren modernen Annehmlichkeiten vorziehen.

wird. Das wäre weder passend noch anständig. Wir haben nichts für gutes Leben und gutes Essen übrig, wenn es keine Grenzen kennt. Wir ziehen es vor, gut genug, das heißt richtig zu leben und zu essen.

Die geistige Notwendigkeit

Die fünfte Notwendigkeit, die oft vernachlässigt wird, ist wichtiger als die anderen vier, also wollen wir näher auf sie eingehen. Wir sprechen über das, was uns vergnügt, schmeichelt und unterhält, was uns zufrieden macht, unsere Angst und Unruhe mindert. Das Herz zufrieden und freudig zu stimmen, ist von entscheidender Bedeutung. Das ist die geistige Bedingung oder Notwendigkeit. Wir können sie mit verschiedenen Bezeichnungen belegen, wie z.B. Unterhaltung oder Vergnügen. Ich bin nicht wirklich sicher, welches Wort ich benutzen soll, aber das macht nichts. Der entscheidende Punkt ist, daß es die richtige geistige Nahrung sein muß, die den Geist erhält, genau wie die anderen Notwendigkeiten „Nahrung" für den Körper sind.[10]

Weltliche Menschen benutzen, soweit wir das beurteilen können, meistens Sex als fünfte Notwendigkeit. Sex ist zwar auch eine Möglichkeit, um den Geist zu erfreuen, aber wir sind an etwas anderem interessiert und bereit Dhamma - Dhamma - Dhamma zu unserem Vergnügen zu machen. Das heißt, daß wir die unserer Aufgabe entsprechenden Mittel einsetzen, um uns zu vergnügen und zu befriedigen. Wenn wir uns zum Beispiel der

---

[10] „Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein weiser, erfahrener, geschickter Koch (...) eine rechte Vorstellung von dem Geschmack seines Herrn hat: Heute gefällt meinem Herrn diese Speise, dabei langt er zu, davon nimmt er viel, diese lobt er. (...) Ebenso nun auch ihr Mönche, wacht ein weiser, erfahrener, geschickter Mönch beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Herzen über das Herz, bei den *dhammas* über die *dhammas*: Unermüdlich, klarbewußt, achtsam, nach Überwindung weltlicher Zuneigung und Abneigung. Indem er so verweilt, einigt sich ihm das Herz, die Trübungen schwinden, weil er eine rechte Vorstellung vom Körper, von den Gefühlen, vom Herzen, von den *dhammas* hat (...)." SN 47,8

Korrektheit und Angemessenheit unseres Lebens bewußt werden und zufrieden damit sind, dann ist das Herz unterhalten und der Geist amüsiert. Dieses Gefühl der Richtigkeit und der Zufriedenheit muß nichts mit Sex zu tun haben.

Ein Gebäude in Suan Mokkh wird das „Theater der spirituellen Unterhaltungen" genannt.[11] Es wurde gebaut, um Unterhaltung für das Herz bereitzustellen. Es ist voll von Bildern, die Dhamma lehren und zugleich Freude bereiten. Das ist eine der Formen der fünften Notwendigkeit. Wir sollten diese Art der fünften *paccaya* kennenlernen, die nicht sexuell ist, sondern dem Dhamma gemäß. Folgt nicht einfach der Mehrheit, die die Tatsache ignoriert, daß Sex mit endlosen Schwierigkeiten und Verwicklungen verbunden ist, und die deshalb immer noch am Sex als ihrer fünften Notwendigkeit festhalten.

Wir bitten Euch, Euren Lebensstil an das Studium und die Übung von *citta-bhāvanā* anzupassen. Dann wird es für alle von Euch leicht und bequem sein, erfolgreich zu lernen und zu üben. Dann werdet Ihr das „Neue Leben" entdecken, das sich über und jenseits des Einflusses von Positivismus und Negativismus[12] befindet. Die Details verschieben wir auf später, denn diese Angelegenheit ist sehr subtil, aber wir können jetzt schon sagen, daß das Neue Leben sich über allen Problemen und jenseits aller Aspekte von *dukkha* befindet. Es ist frei, befreit und erlöst, weil wir Dhamma mit der Unterstützung und Hilfe von allen fünf Notwendigkeiten üben. Bitte versucht, alle fünf richtig und angemessen zu gestalten, so daß sie unsere Übung unterstützen.

---

[11] Rechts, oberhalb des Hin Kong befindlich, ist dieses Theater eines der vielen Wege in Suan Mokkh, das Dhamma mitzuteilen.

[12] Die grundlegende Dualität, die uns vom Mittleren Weg ablenkt und die dazu führt, daß wir uns in *dukkha* verfangen.

Der Ort

Nun wollen wir die unmittelbaren Vorbereitungen für unsere Übung besprechen. Als erstes müssen wir einen Ort finden, der unserer Übung angemessen ist. Im günstigsten Fall suchen wir einen Ort auf, der ruhig und friedlich ist, an dem die Umstände und das Wetter gut sind und es wenig Störungen gibt. Aber wenn gute Umstände nicht verfügbar sind, machen wir das Beste aus dem, was wir haben und wählen den besten verfügbaren Platz, wohl wissend, daß es die perfekte Situation nicht gibt. Wir sollten imstande sein zu üben, sogar wenn wir im Zug nach Bangkok sitzen. In diesem Fall können wir uns auf den Atem konzentrieren, bis wir den Lärm des Zuges nicht mehr hören und sein Rütteln nicht mehr spüren. Das heißt, wir können irgendeine Örtlichkeit wählen und die uns verfügbaren Bedingungen auf die bestmögliche Weise nutzen.

Wir lassen uns nicht einmal im Zug durch irgendwelche widrigen Umstände unterkriegen. Ob wir perfekte Bedingungen haben oder nicht, wir machen das Beste daraus und tun, was wir können. Wenn wir üben wollen, können wir auch das Geräusch des Zuges selbst als Meditationsobjekt verwenden. Das „Klack-Klack-Klack“ der Räder auf den Schienen wird unser Meditationsobjekt anstelle des Atems sein. So betrachtet, können wir keinen Ort auf dieser Welt für unsere Übung ablehnen oder ihn als Ausrede vorschieben.

Die Zeit

Auch die Zeit der Übung ist von Bedeutung. Besonders, wenn wir uns vorgenommen haben, ernsthaft zu üben, müssen wir die passendste und angemessenste Zeit wählen, die wir finden können. Wenn wir jedoch keine gute Zeit finden können, müssen wir damit vorlieb nehmen, was für uns im Rahmen des Möglichen liegt. Wir brauchen nicht von einer bestimmten Tageszeit abhängig zu werden. Wenn möglich, wählen wir eine Zeit ohne Ablen-

kungen und Störungen. Falls es jedoch keine Zeit gibt, die völlig frei von Ablenkungen ist, benutzen wir die beste uns zur Verfügung stehende Zeit. Dann lernt der Geist, sich nicht ablenken zu lassen, unabhängig davon wie viele Störungen es gibt. Denn wir üben den Geist ja darin ungestört zu sein, ganz egal, was um uns herum vorgeht. Der Geist wird lernen, friedvoll zu sein. Beschränkt Euch nicht durch die Vorstellung einer bestimmten Zeit, in der die Umstände genau richtig sein müssen, sonst werdet Ihr sie nie finden. Manche Leute tun das solange, bis sie überhaupt keine „richtige" Zeit zum Meditieren mehr finden können. Das ist nicht korrekt. Bleibt immer flexibel genug, um jederzeit üben zu können.

Der Lehrer

Die nächste Überlegung betrifft das, was man einen „*ācariya*" (Lehrer, Meister) nennt. Obwohl das grundlegende Prinzip gilt, daß niemand einem anderen direkt helfen kann, wollen heutzutage alle einen Lehrer, der sie beaufsichtigt! Tatsächlich wurde aber in den alten Übungssystemen nicht viel von „*ācariya*" gesprochen. Vielmehr nannte man so eine Person einen „guten Freund (*kalayāṇamitta*)" - einen Ratgeber, der uns bei bestimmten Dingen helfen kann.[13] Ein guter Freund ist jemand, der weit-

---

[13] Es gibt hier in Suan Mokkh keine Person, die als „Lehrer" oder „Führer" gelten würde. Jeder ist einfach nur ein guter Freund, ein *kalyāṇamitta,* stets bereit, anderen zu helfen, wenn Schwierigkeiten auftreten.
Es gibt drei Gründe warum wir an diesem Prinzip, daß kein Individuum „der Lehrer" ist, festhalten:
Wir waren bis jetzt noch nicht in der Lage, eine Person zu finden, die es in dieser Zeit des Verfalls und der Verwirrung in der Dhammapraxis verdient hätte, „Lehrer" genannt zu werden.
Sogar wenn wir so eine Person finden könnten, würden wir trotzdem noch die Gefahr des Festhaltens und Anhaftens an dieser Person von Seiten der Übenden für zu groß erachten. Sie würden so an „meinem Lehrer" haften, daß ihr Geist nicht mehr imstande wäre, *dukkha* auf der höchsten Ebene zum Erlöschen zu bringen.

reichende persönliche Erfahrung und Wissen über die Meditationspraxis hat. Obwohl er in der Lage ist, Fragen zu beantworten und einige Schwierigkeiten zu klären, ist es nicht notwendig, daß er hinter uns steht und jeden Atemzug überwacht. Ein guter Freund, der uns Fragen beantwortet und uns hilft, über gewisse Hindernisse hinwegzukommen, ist mehr als genug. Einen solchen *kalayāṇamitta* zur Hand zu haben, ist eine weitere Sache, die wir arrangieren müssen.

Körperliche Vorbereitungen

Der nächste vorbereitende Schritt betrifft den Körper. Wir sollten dafür sorgen, daß unser Körper ausreichend normal funktioniert und keine ernsthafte Krankheit von Atmung oder Verdauung vorliegt.

Die Nase können wir vorbereiten, damit sie einwandfrei funktioniert, indem wir etwas sauberes Wasser in die Handfläche nehmen, es in die Nase hochziehen und es wieder ausblasen. Wenn wir das zwei oder dreimal machen, wird die Nase sauber und bereit sein, gut zu atmen. Auch wird sie dadurch empfindsamer dem Atem gegenüber.

Die Sitzhaltung

Nun kommen wir zum eigentlichen Meditieren. Das erste, was zu besprechen ist, ist die Sitzhaltung. Es ist nötig, auf eine Weise zu sitzen, die sicher und stabil ist, damit wir nicht umfallen, wenn der Geist in einen Konzentrationszustand gerät, in dem er sich des Körpers nicht länger bewußt ist. Lernt, wie eine Pyramide zu

---

Vor allem aber halten wir an diesem Prinzip fest, weil der Buddha ganz klar sagte: „Der Dhamma-Vinaya, den der Tathāgata aufgezeigt und dargelegt hat, wird für Euch der Guru oder Lehrer sein, wenn der Tathāgata dahingeschieden ist.“

sitzen. Pyramiden können nicht umfallen, weil sie eine sehr solide Basis haben und sich ihre Seiten in einer Spitze treffen, die sich genau über dem Mittelpunkt der Basis befindet. Unmöglich, daß sie umfallen könnten. Überlegt einmal, wie lange die Pyramiden schon in Ägypten herumsitzen! Die beste Art für uns ist es, mit verschränkten Beinen zu sitzen. Streckt Eure Füße vor Euch aus und dann zieht den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Ihr könnt Euch geduldig nach und nach darin üben, so zu sitzen. Dann könnt Ihr weder nach vorne, nach hinten, noch seitlich umkippen. Von alters her heißt diese Art zu sitzen der „Lotussitz" (*padmāsana*). Zu Anfang mag das für diejenigen von Euch, die noch nie so gesessen sind, schwierig sein. Trotzdem muß ich Euch bitten, daß Ihr versucht diese Sitzhaltung anzustreben. Beim ersten Mal könnt Ihr vielleicht nur die Beine vor Euch einschlagen, ohne sie zu überkreuzen. Das reicht für den Anfang. Später könnt Ihr dann ein Bein auf das andere legen und schließlich werdet Ihr in der Lage sein, den vollen „Lotussitz" einzunehmen. Diese Sitzhaltung ist so stabil und kompakt wie eine Pyramide, und auch wenn Ihr tiefe Konzentrationszustände erreicht, könnt Ihr nicht umfallen.[14]

Auch das Aufrechtsitzen ist sehr wichtig. Die Wirbelsäule ist ein wichtiger Teil des Nervensystems. Wir müssen darauf achten, sie richtig auszurichten, sie in eine der Körperstruktur angemessene Stellung zu bringen und diese beizubehalten. Gerade aufgerichtet, ohne Verkrümmungen, liegen die Wirbel gut übereinander und die Rückenmuskulatur wird wenig beansprucht. Das ist die normale, gute Körperhaltung, in der man sich völlig entspannen kann. Ein gerades Rückrat ist auch in Bezug auf die Atmung wichtig. Die Atmung ist ganz anders, wenn die Wirbelsäule gekrümmt ist, als wenn sie aufgerichtet ist. Deshalb müssen wir

[14] Gerade für ältere Menschen aus westlichen Ländern mag auch die einfachste Sitzhaltung am Boden nicht möglich sein. Es sei deshalb darauf hingewiesen, daß *ānāpānasati* ohne weiteres auch auf einem Stuhl mit gerader Rücklehne geübt werden kann.

versuchen, sie gerade zu halten, auch wenn es anfänglich etwas schwer fällt.

Diejenigen von Euch, die noch nie so gesessen haben und noch nicht einmal gewohnt sind, auf dem Boden zu sitzen, werden etwas Zeit brauchen, um den Körper an diese Sitzhaltung zu gewöhnen, aber die Anstrengung lohnt sich.

Die Hände

Jetzt zur Handhaltung. Das Bequemste und Einfachste ist es, sie auf die Knie fallen zu lassen. Eine andere Möglichkeit ist, sie in den Schoß zu legen, so daß eine Hand auf der anderen zu liegen kommt. Das kann für manche weniger angenehm sein, weil ihre Hände heiß werden können. Wenn wir sie auf den Knien ruhen lassen, werden sie nicht heiß. Manche Gruppen empfehlen, die Hände im Schoß übereinander zu legen, und die Daumen einander berühren zu lassen, um die Sammlung zu unterstützen So machen sie es in China und das kann ganz gut sein. Wählt diejenige dieser drei Positionen, die für Euch am Angenehmsten ist.

Die Augen

Nun zu den Augen. Sollen wir sie offen lassen oder schließen? Viele Menschen glauben, daß sie geschlossen sein müssen, weil sie mit offenen Augen nicht meditieren können. Wenn Ihr ernsthaft bei der Sache seid und einen ausreichend starken Geist habt, ist es nicht schwer, mit offenen Augen zu üben. Beginnt mit offenen Augen. Öffnet sie mit dem Vorsatz, in Richtung der Nasenspitze zu schauen. Das ist nicht unmöglich. Es bedarf nur geringer Anstrengung, das zu tun. Schaut in Richtung Nasenspitze, damit die Augen nicht zu anderen Dingen hingelenkt werden, aber versucht nicht, auf die Nasenspitze zu starren, das wird Euch nur Kopfschmerzen einbringen.

Wenn wir unsere Augen schließen, neigen wir dazu, schläfrig zu werden. Außerdem können die Augen warm und trocken werden, wenn man sie zumacht. Mit offenen Augen zu meditieren wird uns helfen, wach zu bleiben, und die Augen in einem angenehmen, kühlen Zustand halten. Auch wird es dem Geist helfen, sich zu sammeln; es hilft, *samādhi* zu entwickeln. Sowie sich *samādhi* (Sammlung, Konzentration) nach und nach entwickelt, werden sich die Augen ganz natürlich von selbst schließen. Die Augenlider werden sich entspannen und von alleine zufallen. Darüber braucht man sich nicht zu beunruhigen.

Mit offenen Augen zu üben und in Richtung der Nasenspitze zu schauen, ergibt automatisch einen merklichen Grad an Konzentration. Wenn wir den gesamten Geist darauf einstellen, zur Nasenspitze zu blicken, werden wir nichts anderes mehr sehen. Wenn wir das tun können, haben wir bereits eine bestimmte, nicht unbedeutende Art von *samādhi*, von der wir von Anfang an profitieren können. Deshalb solltet Ihr versuchen, mit offenen Augen anzufangen.

Bitte beachtet, daß wir hier von etwas sprechen, das jeder tun kann. Wir nehmen uns vor, zur Nase zu schauen, die Nase zu fühlen und gleichzeitig fühlen wir den Körper atmen. Man kann beides tun. Es mag so aussehen, als ob beides im selben Moment geschieht, aber dem ist nicht so. Dabei ist nichts Unnatürliches oder Übersinnliches im Spiel. Durch die große Schnelligkeit des Geistes ist es möglich, daß die Augen zur Nasenspitze hinschauen, während man sich des Ein- und Ausatmens bewußt ist. Das könnt Ihr selbst beobachten.

Dem Atem folgen - mit Geistesgegenwart

Schließlich werden wir des Atems gewahr, fangen an, den Atem zu kontemplieren. Um das tun zu können, benötigen wir *sati* (Geistesgegenwart oder reflexive Achtsamkeit). Wir beginnen damit, *sati* zu trainieren, indem wir jeder Ein- und Ausatmung gewahr werden. Wir bemerken, daß wir dabei sind, einzuatmen

oder auszuatmen - dadurch üben wir *sati*. Laßt den Atem normal und angenehm weiterfließen, ganz natürlich, ohne Euch einzumischen. Dann kontempliert jeden Atemzug mit Achtsamkeit. Wie atmen wir ein? Wie fühlt sich die Ausatmung an? Benutzt *sati*, um Euch des normalen Atems bewußt zu werden. Am Anfang entwickeln und üben wir *sati* mit einer Technik, die „Verfolgen" oder „Nachstellen" genannt wird. Wir atmen mit der Vorstellung ein, daß die Einatmung an der Nasenspitze beginnt und am Nabel aufhört, und atmen mit der Vorstellung aus, daß die Ausatmung am Nabel beginnt und an der Nasenspitze endet. Zwischen diesen beiden Punkten befindet sich der Bereich, in dem der Atem ein- und ausströmt. *Sati* kontempliert die Eigenheiten dieser Ein-und-Aus-Bewegung von der Nasenspitze bis zum Nabel und zurück. Dabei dürfen keine Lücken oder Aussetzer auftreten. Das ist die erste Lektion: Den Atem mit *sati* zu kontemplieren.

Wir sind keine Mediziner, aber wir wissen auch, daß der Atem nur bis in die Lunge geht und nicht den ganzen Weg bis zum Nabel hinunter. Wir stellen uns nur vor, daß der Atem am Nabel aufhört. Wir behaupten nicht, daß es tatsächlich so ist. Das ist nur eine Annahme, die sich auf unsere Empfindung und unser Erspüren der Atembewegung stützen. Wenn wir atmen, spüren wir Bewegung den ganzen Weg bis zum Nabel hinunter. Wir benutzen dieses Gefühl als Grundlage unserer Übung und folgen dem Atem zwischen Nasenspitze und Nabel.

Die Unterscheidung, ob es nun *sati* ist, die dem Atem herein und heraus folgt, oder ob *sati* den Geist zwingt, dem Atem zu folgen, ist an dieser Stelle nicht so wichtig. Das einzig Wichtige hier ist es, den Atem zu kontemplieren, als ob wir ihm nachstellen würden, ohne ihn aus den Augen zu verlieren. Der Atem kommt herein und hält einen Moment an. Dann strömt er aus, und wieder entsteht einen Moment lang eine Pause - ein und aus, ein und aus mit kurzen Unterbrechungen dazwischen. Erfaßt jede Einzelheit und laßt Euch nichts entgehen. Laßt keine Lücken auftreten, in denen der Geist abschweifen könnte, sondern haltet ihn durchgehend bei der Ein- und Ausatmung.

Das ist die erste Lektion, die wir lernen müssen. Sie mag nicht ganz einfach sein. Vielleicht dauert es drei Tage, drei Wochen

oder drei Monate, bis Ihr es könnt, aber das ist es, was wir in diesem ersten Schritt tun müssen. Wir erklären hier nur die Übungsmethode und Ihr mögt in einem Zehn-Tageskurs in Suan Mokkh nicht sehr weit damit kommen, aber es ist wichtig zu wissen, was getan werden muß und damit anzufangen. Wenn Ihr die Methode einmal verstanden habt, könnt Ihr alleine üben, bis sich der Erfolg einstellt. Beginnt mit dem Kontemplieren des Atems zwischen Nasenspitze und Nabel, ohne dem Geist eine Gelegenheit zum Abschweifen zu geben.

Viele Arten von Atem

Während wir das Verfolgen des Atems üben, haben wir Gelegenheit, seine verschiedenen Eigenschaften zu beobachten. Wir können viele Dinge erspüren. Zum Beispiel können wir die Länge und die Kürze des Atems fühlen und lernen auf ganz natürliche Weise den kurzen und den langen Atem kennen. Dann beobachten wir die Rauhheit oder Feinheit des Atems. Weiter bemerken wir seine Glätte oder Holprigkeit. Später werden wir die Reaktionen auf diese Qualitäten beobachten. In diesem ersten Schritt kontempliert bitte die verschiedenen Atemarten: Lang und kurz, rauh und fein, schwer und leicht. Beginnt sie zu beobachten, indem Ihr sie mit *sati* erspürt.

Wir müssen lernen, wie wir genauer beobachten können, um den Einfluß oder die Reaktion auf die verschiedenen Atemarten zu sehen. Welche Reaktionen rufen sie hervor, wie beeinflussen sie unsere Achtsamkeit? Welchen Einfluß hat es zum Beispiel, wenn der Atem lang ist? Welche Reaktionen ruft kurzes Atmen hervor? Welchen Einfluß haben rauhes und feines, angenehmes und unangenehmes Atmen? Wir beobachten die verschiedenen Atem-Typen, bis wir klar abgrenzen können, wie sich langer und kurzer Atem, rauher und feiner Atem, leichter und schwerer Atem voneinander unterscheiden. Wir müssen die Variationen der Auswirkungen und Einflüsse der verschiedenen Qualitäten

des Atems auf unsere Achtsamkeit, unsere Empfindungsfähigkeit und unseren Geist kennenlernen.

Wir müssen die Wirkung oder das Aroma der verschiedenen Atemarten beachten. Die Aromen, die entstehen, sind Gefühlsformen wie Glücklichsein, Nicht-Glücklichsein, *dukkha*, Verdrießlichkeit und Zufriedenheit. Beobachtet und erlebt diese Aromen oder Auswirkungen, die vom langen, vom kurzen, vom rauhen, vom feinen, vom leichten und vom schweren Atem verursacht werden. Findet heraus, wie ihre unterschiedlichen Aromen beschaffen sind. Zum Beispiel werden wir sehen, daß der lange Atem uns ein größeres Gefühl von Frieden und Wohlbefinden beschert, ein glücklicheres Aroma hat, als der kurze Atem. Unterschiedliche Atemarten bringen unterschiedliche Arten von Glück mit sich. Wir lernen die verschiedenen Aromen, die mit den verschiedenen von uns untersuchten Atemarten einhergehen, zu analysieren und zu unterscheiden.

Schließlich werden wir die verschiedenen Ursachen entdecken, die den Atem lang oder kurz werden lassen. Wir werden das allmählich für uns selbst herausfinden. Was macht den Atem lang? Welche Stimmung verursacht einen langen Atemzug? Welche Stimmung macht den Atem kurz? Auf diese Weise lernen wir auch die Ursachen und Bedingungen kennen, die den Atem lang oder kurz machen.

Es gibt einen Weg für uns, den Atem in diesen Anfangsschritten zu regulieren, um ihn länger oder kürzer zu machen. Wenn wir uns darin üben wollen, gibt es eine Technik, die „Zählen" genannt wird. Während einer normalen Einatmung zählen wir zum Beispiel von eins bis fünf. Wenn wir von eins bis zehn zählen, wird der Atem entsprechend länger. Um den Atem kurz zu machen, zählen wir nur bis drei und der Atem wird sich entsprechend unseres Wunsches wandeln. Ihr müßt immer gleich schnell zählen, da der Effekt des mehr oder weniger Zählens zunichte wird, wenn sich die Zählgeschwindigkeit verändert. Durch die Anwendung dieser besonderen Übungsmethode können wir die Atemlänge regulieren, aber wir müssen das nicht die ganze Zeit über tun. Es ist nur ein kleines Experiment, das wir von Zeit zu

Zeit benutzen können, um den Atem besser kennenzulernen. Versucht es einmal, wenn Euch danach ist.

In diesem Kapitel haben wir die verschiedenen Vorbereitungen beschrieben, die nötig sind, um mit der Übung zu beginnen und wie man schließlich den Atem mit *sati* kontempliert. Das ist die Grundlage für die detailliertere Untersuchung der vier Tetraden, wie sie im ersten Kapitel beschrieben wurden. Manche Meditierende sind schon mit dieser Ebene der Übung zufrieden, die schon ganz schön schwer sein kann.

Wir wollen uns jedoch nun der ersten Tetrade zuwenden, der Kontemplation des Körpers.

3. Atem-Körper

Kāyānupassanā - Buddhas Prāṇāyāma

Der Atem ist das erste, das Ihr in der *kāyānupassanā* Tetrade untersuchen und verstehen müßt. Lernt die verschiedenen Atemarten, ihre verschiedenen Qualitäten und Eigenschaften und den Einfluß, den sie haben, kennen. Lernt den Atem in allen seinen Aspekten und von allen Seiten kennen, damit er zu richtigem *prāṇa* wird. *Prāṇa* ist ein Sanskritwort und sein Paliäquivalent ist *pāṇa*. Gewöhnlich bedeutet dieses Wort „Leben" oder „Lebenskraft" oder „das, was das Leben erhält und ernährt". Wir müssen *prāṇa* richtig verstehen lernen. Unser *prāṇa* sollte gesund und korrekt sein. Dann wird unser Leben korrekt, im Einklang mit Dhamma sein. Daher ist es notwendig, den Atem zu studieren.

In Indien hat jeder Yogastil - und es gibt Dutzende von diesen und jenen Yogas - Übungen, die sich mit dem *prāṇa* beschäftigen. Diese Übungen werden *prāṇāyāma* genannt, was soviel heißt wie „Kontrolle des *prāṇa*" oder „Atemkontrolle". Den Atem kontrollieren zu können bedeutet, das Leben kontrollieren zu können. Wir bekommen dann ein Leben, das frisch und fröhlich ist, ein Leben, bereit zum Lernen und zum Üben.

Auch im Buddhismus gibt es so ein *prāṇa*-Training: Wenn das *prāṇa* in den Körper einströmt, wird es „*āna*" und wenn es ausströmt, „*apāna*" genannt. Kombiniert man einströmendes und ausströmendes *prāṇa*, wird daraus „*ānāpāna*".

Es mag Euch überraschen, daß *prāṇāyāma* das erste Thema von *ānāpānasati* ist. Tatsächlich aber kann sich *ānāpānasati* mit allen Yogasystemen messen. Ja, es verbessert und übertrifft sie sogar. Dieses System von *kāyānupassanā* (Kontemplation des Körpers) greift das *prāṇāyāma* der indischen Yogas auf und ver-

feinert es zur angemessensten und praktischsten Form von *prāṇāyāma.*[15]

Wenn wir den *prāṇā*-Körper gut einstellen, so daß er gesund und ruhig ist, macht er den Fleisch-Körper gesund und ruhig. Ruhiges, gesundes *prāṇā* bringt größten Frieden und Wohlbefinden in dieses Leben. Deshalb müssen wir beide *kāya* (Körper) - den Fleisch-Körper und den Atem-Körper - verstehen lernen. Dann können wir sie soweit kultivieren, daß sie ausreichend und angemessen, ruhig und friedvoll sind, um alle notwendigen Aufgaben und Pflichten zu erfüllen. Das ist der letzte Schritt dieser Tetrade, die Beruhigung des *prāṇā*-Körpers, um so den Fleischkörper zur Ruhe kommen zu lassen. Der *citta* (Geist) wird diese Ruhe spüren und sich ebenfalls beruhigen. Ist der *citta* ruhig, kann er seine weiteren Pflichten erfüllen. Je besser wir diese Tatsachen verstehen lernen, desto mehr Nutzen wird uns diese Übung bringen.

Ganz besonders wichtig ist es, daß wir diese tiefreichende Wahrheit verstehen: Der *prāṇā*-Körper ist der Gestalter des Fleischkörpers.

Wir sollten wissen, daß es diese zwei *kāya* gibt. Wir kennen den Fleischkörper, aber vom *prāṇā*-Körper wissen wir fast nichts. Weil aber der *prāṇā*-Körper den Fleischkörper auf so nutzbringende Weise gestalten kann, ist es wichtig, mehr darüber zu lernen. In Indien wird *prāṇāyāma* als hervorragendstes und wichtigstes Studienobjekt angesehen. Die verschiedenen Schulen unterscheiden sich zwar in ihren Erklärungen in Bezug auf den *prāṇā*-Körper, aber allen geht es darum, ihn so zu regulieren, daß er den Fleischkörper auf angemessene Weise gestaltet.

Da wir den Fleischkörper nicht direkt beeinflussen können, müssen wir den Atem studieren und seine Regulierung üben, um mit seiner Hilfe den Fleischkörper indirekt zu beruhigen und zu befrieden. Im Laufe unserer Übung entwickeln wir das nötige

---

[15] Die *ānāpānasati*-Form von *prāṇāyāma* ist keine übergestülpte oder erzwungene „Kontrolle“ des Atems. Es handelt sich vielmehr um ein sehr feines und geduldiges Führen oder Regulieren des Atems. Bildlich gesprochen wird eine Feder anstatt eines Hammers verwendet.

Wissen, um *prāṇā* wirklich steuern zu können. Auf diese Weise erhalten wir allmählich einen gesunden Körper, der für die geistige Sammlung bereit ist. Dann können Körper und Geist ihre Pflicht erfüllen.

Soviel zum Ziel und der Übung der ersten Tetrade. Überlegt es Euch gut: Ist das notwendig? Ist das etwas, das unsere Zeit und die Anstrengung, die wir für das Studium und die Übung benötigen, wert ist? Wenn wir zu diesem Schluß kommen, sollten wir uns voll und ganz darauf einlassen und üben, bis wir erfolgreich sind.

Schon vor der Zeit Buddhas praktizierten die Menschen viele Arten von *prāṇāyāma*. Und das tat auch der Erhabene selbst: Er übte *prāṇāyāma* und baute es in sein System von *vipassanā-bhāvanā* (Entwicklung des Klarblicks) ein.

Durch diese systematische Kontemplation des Atems entwickeln wir die beste Art des *prāṇāyāma* und lernen das Leben und den Körper zu regulieren.

Es gibt viele Vorteile von *prāṇāyāma*, die nicht direkt etwas mit Religion oder Dhamma zu tun haben. Diese zusätzlichen Anreize motivieren Euch vielleicht dazu, *prāṇāyāma* gründlich zu studieren und fachgerecht auszuüben: Zum einen kann man sein Leben durch *prāṇāyāma* verlängern. Zum anderen kann man den Zeitpunkt seines Todes selbst bestimmen. Ihr könnt Euch selbst sofort sterben lassen, während des Atemzugs, den Ihr wählt. Andererseits könnt Ihr, wie gesagt, durch *prāṇāyāma* Euren Atem und Euren Körper gesund erhalten. Ihr werdet effektiver Sport treiben, Auto fahren oder im Büro arbeiten, wenn Ihr den Atem entsprechend Eurer Zielsetzung regulieren könnt.

Schritt eins: Der lange Atem

Sofern wir den vorangegangenen Anweisungen gefolgt sind, haben wir bereits ein vorläufig ausreichendes Verständnis des Atems entwickelt. Wir kennen seine verschiedenen Eigenschaf-

ten: Länge, Kürze, Rauhheit, Feinheit, Schwere und Leichte. Und wir kennen auch die Dinge, die mit dem Atem verbunden sind - die Reaktionen auf diese Eigenschaften und den Einfluß durch diese Eigenschaften - so wie sie im Geist erfahren werden. Wir wissen sogar, wie wir die Länge eines jeden Atemzuges regulieren können. Das nächste, was wir tun müssen, ist, dieses Wissen in eine Übungsfolge einzubringen.

Damit sind wir beim ersten Schritt angelangt - dem Kontemplieren des langen Atems. Wir haben gelernt, lang zu atmen und den Atem lang bleiben zu lassen, wann immer es nötig ist. In dieser ersten Lektion untersuchen wir ausschließlich den langen Atem. Wir untersuchen seine Natur und alle Tatsachen, die sich auf ihn beziehen. Wenn ein Atemzug lang ist, wie angenehm ist das? Wie natürlich und gewohnt ist das für uns? Welche Arten von Ruhe und Glück sind damit verbunden? Wie äußert sich der Unterschied zum kurzen Atem?

Wir beobachten, wie der Körper im Verhältnis zum langen Atem funktioniert. Wenn eine lange Einatmung stattfindet, wie bewegt sich der Körper? An welchen Stellen dehnt er sich aus? Wo zieht sich der Körper zusammen? Wenn es zu einem tiefstmöglichen langen Atemzug kommt, zieht sich der Brustkorb zusammen oder dehnt er sich aus? Dehnt sich die Bauchdecke oder zieht sie sich zusammen? Diese Dinge müssen genau betrachtet werden. Dabei kann es sein, daß Ihr feststellt, daß es sich anders verhält, als Ihr geglaubt habt. Die meisten Leute haben die vereinfachte Vorstellung, daß sich der Brustkorb beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen zusammenzieht. Wenn wir jedoch die Atmung genau untersuchen, werden wir sehen, daß, wenn wir am längsten einatmen, sich die Bauchdecke zusammenzieht und sich der Brustkorb ausdehnt. Und mit der sehr langen Ausatmung dehnt sich die Bauchdecke aus und der Brustkorb entleert sich und zieht sich zusammen. Nehmt also nichts als gegeben hin.

Es ist sehr wichtig, die Wechselbeziehung zwischen der Atmung und dem Körper verstehen zu lernen, denn sie sind sehr eng miteinander verbunden. Findet heraus, welche Wirkung der lange Atem auf den Körper hat, entdeckt das Glücksgefühl und

die Behaglichkeit, die er bringt. Zugleich werden wir ein bißchen tiefer in das Geheimnis der zwei *kāya*, des Atem-Körpers und des Fleisch-Körpers, eindringen. Wir können das bereits in diesem frühen Stadium beobachten, obwohl wir uns erst beim dritten Schritt genauer damit beschäftigen werden. Jedoch sollten wir bereits in dieser Lektion anfangen zu verstehen, wie die verschiedenen Atemarten den Rest des Körpers beeinflussen. Es wird uns - mehr durch persönliche Erfahrung als durch Denken - immer klarer werden, wie eng das Zusammenspiel von Atem und Körper ist.

Schritt zwei: Der kurze Atem

Zu diesem Schritt gibt es wirklich nicht viel zu sagen, weil genauso wie beim Vorhergehenden geübt wird. Die verschiedenen Aspekte und Betrachtungsweisen sind in Anzahl und Art gleich. Der einzige Unterschied ist, daß nun der kurze Atem kontempliert wird. Was immer wir über den langen Atem gelernt haben, müssen wir auch über den kurzen Atem lernen.

Zum Beispiel werden wir sofort beobachten und fühlen können, daß der lange Atem uns wohl tut und angenehm ist, während der kurze Atem zu Unwohlsein und Aufgeregtheit führt und uns unangenehm ist. Weil wir imstande sind den Atem zu regulieren, wissen wir, wie wir ein Gefühl von Wohlbefinden oder von Unbehaglichkeit im Körper erzeugen können. Wir müssen die sich ergänzenden Unterschiede der beiden Atemarten so klar wie möglich verstehen.

Untersucht alles, jeden Aspekt, jede Eigenart des kurzen Atems, bis Ihr ihn genauso ausführlich kennt wie den langen Atem. Obwohl die zwei Atemarten gegensätzlicher Natur sind, ist unsere Art des Untersuchens die gleiche.

Besonders interessant ist, daß der Atem fein ist, wenn wir lang atmen und rauh, wenn wir kurz atmen. Sobald wir gelernt haben, wie wir den Atem entsprechend unserer Wünsche fein oder grob machen können, können wir diese Fähigkeit zu unserem Vorteil

nutzen. Dieser Vorteil besteht darin, daß der feine Atem den Körper beruhigt - er wird kühl. Wenn wir also den Körper abkühlen und beruhigen wollen, holen wir einfach den feinen Atem hervor, das heißt, wir machen den Atem einfach länger.

Wenn wir uns ärgern, ist der Atem kurz und rauh. Ist der Atem kurz, ist auch der Körper gestört. Wenn wir den Atem lang machen, wird sich der Ärger nicht halten können. So können wir den Ärger durch langes Atmen verscheuchen. Der Körper entspannt sich und der Ärger verschwindet. Dies ist nur ein Beispiel der vielen verschiedenen Beziehungen und Interaktionen zwischen dem Atem, dem Körper und dem Geist. Das ist es, was wir über die Beziehung und den Unterschied zwischen langem und kurzem Atem verstehen müssen. Wir müssen das erleben, müssen es für uns selbst erspüren, es muß uns geläufig werden, wir müssen darin erfahren werden.

Emotionen wegatmen

Durch die richtige Anwendung des Atems ist es möglich, Gefühlsregungen zu regulieren, zu kontrollieren, zu limitieren und in den Griff zu bekommen. Wir können Emotionen durch den Atem richtig, nützlich und wohltuend machen. Unser Wissen vom Atem eröffnet uns die Möglichkeit, den Atem zu kontrollieren. Über die Regulation des Atems erlangen wir eine gewisse Kontrolle über die Emotionen, und das wiederum bedeutet, daß wir mit Freud und Leid unseres Lebens besser zurecht kommen. Wir sollten üben, bis wir das fühlen können. Unsere Übung ist unvollständig, solange wir das nicht klar sehen können.

Wenn Ihr beim Meditieren seid, und ein Moskito Euch sticht, überkommt Euch vielleicht ein unheilsames Gefühl. Wie könnt Ihr davon frei werden? Verändert einfach die Atmung, um es loszuwerden. Macht sie lang, macht sie fein, bringt sie dazu, diese üble Emotion zu verscheuchen. Das ist die beste Art, solche Probleme zu lösen. Dies ist ein weiteres Beispiel des wohltuenden Wissens und der nützlichen Fähigkeiten, die wir üben.

Bitte übt nun, was Ihr gelesen habt, bevor Ihr Euch dem nächsten Schritt zuwendet.

Schritt drei: Alle Körper erspüren

Das Ziel und die Besonderheit des dritten Schrittes ist es, alle *kāya* (Körper) während des Ein- und Ausatmens zu erspüren. Wir haben bereits während der Anfangsschritte angefangen zu beobachten, daß der Atem unseren Fleisch- und Blutkörper beeinflußt. Ihr werdet Euch an eine Beobachtung erinnern, die Ihr schon früher gemacht habt: Der Atem ist der Gestalter des Fleischkörpers. Wir untersuchen jetzt diese Tatsache sorgfältiger und tiefgehender und unterscheiden zwischen zwei Dingen, die beide *kāya* genannt werden. Wir kontemplieren ununterbrochen während des Ein- und Ausatmens, daß es zwei *kāya* gibt.

Der Atem ist insofern ein Körper, da er eine Gruppe oder Ansammlung ist. Und natürlich ist auch der Fleischkörper eine Gruppe oder Ansammlung von verschiedenen Teilen. Es gibt also diese zwei Gruppen oder Körper (*kāya*), wovon einer, der Atem, die Fleisch-Körper-Gruppe gestaltet. Analysiert diese Erfahrung, um klar zu erkennen, daß es zwei Gruppen sind, und wie sie einander gestalten. Kontempliert das mit immer größerem Nachdruck, bis es offensichtlich ist.

Der Erwachte benutzt das Wort „*kāya*" in Ausdrücken wie: „*Sabbakāyaṁpaṭisaṁveti*" (alle Körper erfahren, erleben, erspüren). Das Paliwort „*kāya*" kann auch Gruppe, Haufen, Menge oder Abteilung heißen. Es bezieht sich nicht ausschließlich auf den menschlichen Körper, sondern findet auch für andere Dinge Verwendung. So wird es zum Beispiel als Wort für eine Schwadron Soldaten gebraucht, ein *kāya* Soldaten. Bitte versteht es nicht falsch, indem Ihr es ausschließlich mit dem Fleischkörper verbindet. Auch der Atem wird *kāya* oder Gruppe genannt. Um verstehen zu können, was „alle Körper erfahren" heißt, müssen wir das rechte Verständnis dieses Wortes „*kāya*" haben. Nur dann

können wir lernen, die beiden Gruppen, die Atem-Körper-Gruppe und die Fleisch-Körper-Gruppe zu verstehen.

Das spezifische Ziel dieses Schrittes ist, deutlich zu erkennen, daß es zwei Gruppen gibt, und daß die Atem-Gruppe die Körper-Gruppe gestaltet, ernährt und unterhält. Eigentlich haben wir das seit dem Beginn der *ānāpānasati*-Übung erfahren. Wir haben erlebt, daß grober Atem den Zustand des Fleisch-Körpers verschlechtert und daß feiner Atem den Körper beruhigt. In diesem Schritt wenden wir unsere besondere Aufmerksamkeit diesem Geheimnis zu, bis es vollkommen klar wird: Es gibt zwei Gruppen, und eine davon gestaltet und erhält die andere.

Die drei Bedeutungen von sankhāra

Wir sammeln allmählich die innere, geistige Erfahrung, daß die zwei Körper aufeinander Einfluß nehmen. Der ursächliche Gestalter, die Atem-Gruppe, erhält den Namen *kāya-sankhāra* (Körper-Gestalter), um ihn von dem anderen, auf den die Gestaltung einwirkt, dem „Gestalteten Körper", zu unterscheiden. Bearbeitet diese Tatsache im Geist, spürt, wie eine Körper-Gruppe die andere gestaltet und erhält. Seht, wie sie zusammen aufsteigen, zusammen vergehen, zusammen gröber werden, zusammen feiner werden, zusammen angenehm werden und zusammen unangenehm werden. Erkennt, wie eng sie verbunden sind. Das ist es, was es heißt, „alle Körper zu erspüren". Diese Beobachtung ist wertvoll, um die Wirklichkeit umfassender zu sehen und sogar um *anattā* zu erkennen. Wenn wir diese Wechselbeziehung sehen, sehen wir, daß alles, was geschieht, nur ein natürlicher Prozeß des Gestaltens ist. Es ist hier kein *attā*, kein Selbst, keine Seele, überhaupt nichts dergleichen mit im Spiel. Das zu verstehen kann den höchsten Nutzen haben, auch wenn es uns etwas über das eigentliche Ziel dieses Schrittes hinausführt. Im Moment reicht es, wenn wir die Tatsache des Gestaltens gut genug verstehen, um den Fleischkörper zu regulieren und ihn über den Atem-Körper zu beruhigen.

Laßt uns bei dieser Gelegenheit gleich alle Bedeutungen des Wortes „*sankhāra*" besprechen. Es ist ein wichtiges Wort, das in den Palischriften oft vorkommt, aber viele haben Schwierigkeiten damit, weil es auf so unterschiedliche Weise und mit verschiedenen Bedeutungen gebraucht wird. Sprache ist eben zuweilen etwas ungenau. Das eine Wort „*sankhāra*" kann Gestalter heißen, die Ursache, die gestaltet; es kann Gestaltung, Zustand, Bedingung heißen, das Resultat des Gestaltungsvorganges; und es kann gestalten, bedingen, zusammenbrauen, heißen, die Aktivität oder der Prozeß des Gestaltens selbst. Wir benutzen das gleiche Wort für das Subjekt des Gestaltens, den Gestalter oder „Zusammenbrauer" als auch für das Objekt, das „Zusammengebraute". Und wir benutzen es für den Vorgang des „Zusammenbrauens" selbst. Das mag etwas verwirrend sein, also merkt Euch bitte, daß „*sankhāra*" drei Bedeutungen hat. Die richtige Bedeutung hängt vom Zusammenhang ab. Dieses Wissen wird für Eure weiteren Studien sehr hilfreich sein.

Untersucht die drei Bedeutungen von *sankhāra* im eigenen Körper. Man braucht das nicht in Büchern oder theoretisch zu studieren. Der Körper selbst ist ein *sankhāra*. Er wurde durch eine Vielzahl von Ursachen gestaltet und aus vielen Bestandteilen geformt. Daher ist er ein *sankhāra* in der Bedeutung von „Gestaltung": Das Zusammengebraute. Wenn erst einmal der Körper besteht, verursacht er das Aufsteigen von anderen Dingen wie Gedanken, Gefühle und Handlungen. Ohne den Körper könnten diese Gedanken und Handlungen niemals entstehen. Da er also Aktivitäten verursacht, ist er ein „Gestalter": Der Zusammenbrauer. Und schließlich geht in unserem Fleisch-Körper-*sankhāra* ein ununterbrochener Gestaltungsprozeß vor sich: Das Zusammenbrauen.

Wir können alle drei Aspekte des Wortes *sankhāra* in unserem eigenen Körper entdecken. Untersucht die Bedeutung von *sankhāra* in dieser umfassenden Weise. Das wird es Euch ermöglichen, immer mehr tiefgründiges Dhamma zu erkennen.

Sankhāra erleben

In Schritt drei -“Alle Körper erspüren“- wird jede dieser drei Bedeutungen untersucht. Zuerst kontemplieren wir den Fleischkörper als das durch den Atem Gestaltete. Dann konzentrieren wir uns auf den Atem als den Gestalter des Fleischkörpers. Schließlich beobachten wir die Aktivität des Gestaltens, die immer gleichzeitig zwischen den beiden besteht.

Das ist die physische Ebene von *sankhāra*. Wie dieser Prozeß auf der geistigen Ebene abläuft, werden wir später sehen. Die Arbeit von Schritt drei besteht darin, diese drei Dinge ununterbrochen zu beobachten, und sei es auch nur für die Dauer einer Einatmung oder einer Ausatmung. Wir können alle drei Tatsachen gleichzeitig, klar und umfassend in nur einem Atemzug erleben. Wenn Ihr das könnt, dann habt Ihr den *kāya-sankhāra* (Körper-Gestalter) vollständig erlebt und Schritt drei erfolgreich abgeschlossen.

Kurz, der Kern der Übung von Schritt drei besteht darin, zu wissen, daß es zwei *kāya* gibt, zu wissen wie sie interagieren und zu wissen wie man einen *kāya* durch den anderen reguliert. Zusätzlich werdet Ihr während dieser Arbeit alles, was das Wort *sankhāra* besonders in Bezug auf den Körper betrifft, verstehen lernen.

Wenn wir das klar sehen, wenn uns unser Erleben während jeder Ein- und Ausatmung von dieser Tatsache überzeugt, dann waren wir mit dem dritten Schritt unserer Übung erfolgreich.

Schritt vier: Den Atem beruhigen

Der Erwachte beschreibt Schritt vier mit den Worten: Den Körper-Gestalter beruhigen (*passaṁbhayaṁ kāyasankhāraṁ*).

„Den Körper-Gestalter beruhigen“ bedeutet die Beruhigung des Atem-Körpers. Das Ziel von Schritt vier ist es also, die Atmung während des Ein- und Ausatmens zu beruhigen, sie fortlaufend mit jedem Atemzug ruhiger und ruhiger werden zu lassen.

Wenn wir den Atem fein und friedvoll machen können, ihn durch die verschiedenen, uns zur Verfügung stehenden Techniken beruhigen können, wird es zu sehr interessanten und machtvollen Ergebnissen kommen. Zuerst wird der Fleisch-Körper sehr sanft, entspannt und ruhig werden. Dann wird eine Beruhigung des Geistes eintreten. Daraus ergeben sich dann noch einige andere Erfahrungen, die wir bei passender Gelegenheit besprechen werden. Die Lektion, die es jetzt zu lernen gilt, ist die richtige Handhabung und Beruhigung des Atems.

Fünf hilfreiche Tricks

Bei der Übung von Schritt vier stehen uns verschiedene Methoden oder auch Tricks zur Verfügung, die wir nutzen können, um den Atem zu beruhigen. Es handelt sich hierbei um „Tricks" höherer Ordnung, die wir gröberen oder ungeschickteren Techniken vorziehen. Traditionell nennen wir sie deshalb „geschickte Hilfsmittel" (*upāya*). Diese fünf Hilfsmittel sind:

1. dem Atem folgen
2. den Atem an einem bestimmten Punkt bewachen
3. ein Vorstellungsbild an diesem Punkt aufsteigen lassen
4. diese Bilder entsprechend unserer Wünsche verändern, um Kontrolle über sie zu erlangen
5. eines dieser Bilder auswählen und es auf höchst konzentrierte Weise kontemplieren, bis der Atem wirklich ruhig ist

Was den ersten Trick betrifft - Folgen oder Nachstellen - so haben wir das von Anfang an getan. Wenn wir mit den langen oder kurzen Atemzügen arbeiten, müssen wir die Technik des Nachstellens oder Verfolgens benutzen. Nun wiederholen und verfeinern wir das einfach, bis wir die größtmögliche Geschicklichkeit im Verfolgen des Atems erlangt haben.

Der zweite Trick, das Bewachen, besteht darin, einen Punkt entlang des Atemweges zu wählen, und den Atem dort zu beaufsichtigen. Wir müssen dem Atem nun nicht mehr folgen, aber es ist so, als ob wir es weiterhin tun würden. *Sati* wird nicht erlaubt, zu wandern; sie hat einzig und allein an diesem Punkt zu bleiben. Hier bewacht sie den Atem, während er ein- und ausströmt. Das Resultat ist eine verfeinerte Geistesgegenwart und eine verstärkte Sammlung.

Normalerweise benutzen wir den äußersten Punkt der Nase, an dem der Atem mit ihr in Kontakt tritt; gewöhnlich ist das die Nasenspitze. Dieser Punkt ist am einfachsten zu bewachen, außer man hat eine weit nach unten gehende Hakennase und eine hohe Oberlippe. Dann würde man die Berührung des Atems gerade etwas oberhalb der Oberlippe spüren. Für jeden von uns wird dieser Punkt an einem anderen Ort sein, abhängig von der Form und Struktur der Nase und der Lippen jedes einzelnen.

Findet den Punkt, an dem es am einfachsten ist, den Atem zu beobachten. Falls er während des normalen Atmens schwierig zu finden sein sollte, macht ein paar tiefe, starke Atemzüge, und es wird offensichtlich werden, welcher Punkt gemeint ist. Wo genau er sich befindet, ist nicht so wichtig; Hauptsache Ihr findet den Punkt in der Nase oder auch auf der Oberlippe, an dem Ihr den Atem am deutlichsten spürt. Wenn Ihr ihn gefunden habt, bewacht diesen Punkt, während der Atem hereinkommt und wieder hinausgeht. Einfach Einatmen und Ausatmen während *sati* an diesem Punkt wacht; das ist das zweite unserer „geschickten Hilfsmittel“.

Ihr werdet sehen: Wenn wir uns nicht besonders bemühen, vom Atem Notiz zu nehmen und ihn einfach fließen lassen wie er will, wird er sich anders anfühlen als wenn wir anfangen, ihm unsere Aufmerksamkeit zuzuwenden. Auch wenn wir ihm einfach nur folgen, wird er feiner und zarter. Er paßt sich an und wird subtiler, um uns auszutricksen. Wenn wir aufhören, den Atem zu verfolgen und ihn an einem bestimmten Punkt in der Nase bewachen, beruhigt sich der Atem sogar noch mehr. Das könnt Ihr in Eurem eigenen Erleben nachprüfen.

Ein geistiges Bild erscheint

Der Atem verfeinert und beruhigt sich noch mehr, wenn wir am Wachpunkt ein geistiges Bild (*nimitta*) erzeugen. Dieses geistige Bild ist nur vorgestellt, es ist nicht in Wirklichkeit vorhanden. Es ist vom *citta* gemacht, also „geistgeschaffen“. Ihr könnt die Augen schließen und es „sehen“, Ihr könnt die Augen öffnen und es immer noch „sehen“. Es ist wie eine Halluzination, die der Geist von sich aus erzeugt, um den Atem zu beruhigen. Um das zu tun, müssen Geist und Atem allerdings schon etwas verfeinert sein. Beide müssen immer feiner und ruhiger werden, bis das geistige Bild aufsteigt.

Das geistige Bild kann jede Form, jedes Aussehen haben, in Abhängigkeit davon, was dem Geist der jeweiligen Person entspricht. Manche Menschen könnten eine Kugel - rot, weiß, grün oder irgendeine andere Farbe - erschaffen. Es könnte zum Beispiel eine Kerzenflamme, ein Flöckchen Baumwolle oder ein Rauchwölkchen sein. Es kann wie die Sonne, der Mond oder ein Stern aussehen. Sogar das vorgestellte Bild eines im Sonnenlicht glänzenden Spinnennetzes liegt im Bereich der kreativen Fähigkeiten des Geistes. Die Art des Bildes ist von dem abhängig, der es erzeugt. Der Geist tendiert in eine bestimmte Richtung und das Bild entsteht von selbst. Es ist ein rein geistiges Phänomen, das keine physische Realität besitzt. Das dritte „geschickte Hilfsmittel“ habt Ihr erlangt, wenn Ihr imstande seid, ein geistiges Bild am Wachpunkt zu erschaffen.

Nun ist es Zeit für Trick Nummer vier. Dieser besteht darin, das geistige Bild entsprechend unserer Bedürfnisse zu verändern oder zu manipulieren. Wechselt von einem auf ein anderes. Verändert es ganz nach Euren Wünschen. Das alles ist möglich, da es ja der Geist ist, der diese Bilder überhaupt erst erzeugt. Deshalb ist er in der Lage, sie zu verändern und mit ihnen zu spielen. Es ist leicht für ihn, das zu tun. Gleichzeitig bilden wir hierbei auch unsere Fähigkeit aus, den Geist in zunehmend subtiler und wirksamer Weise zu beherrschen. Und weil wir nun den Geist besser als vorher kontrollieren können, wird dieser *citta* automatisch

feiner und ruhiger. Schließlich werden wir imstande sein, ihn völlig zu beruhigen.

Jetzt kontrollieren wir die Bilder nur, experimentieren mit Veränderungen, um den Atem mehr und mehr zu beruhigen. Das ist nichts anderes als ein Trick. Jedoch ist es ein fortgeschrittener Trick, der es uns ermöglicht, größeren Einfluß über den Geist zu erlangen. Der Atem beruhigt sich dann automatisch, denn er muß ruhiger werden, wenn wir die Bilder manipulieren wollen. Obwohl sich auch der Geist beruhigt, liegt der Nachdruck jetzt auf der Atemberuhigung. Das vierte „geschickte Hilfsmittel“ besteht darin, die geistigen Bilder so zu kontrollieren, wie wir wollen.

Das endgültige Bild

Der fünfte Trick ist die Wahl des geeignetsten *nimitta* (Vorstellungsbild), das wir nicht mehr verändern. Wir wählen das Bild, das am besten paßt und richten dann unsere ganze Aufmerksamkeit darauf, um ein vollständiges Maß an *samādhi* (geistige Stabilität und Integration) zu entwickeln. Wir empfehlen, daß Ihr Euch ein Bild sucht, worauf Ihr Euch leicht konzentrieren könnt und das besänftigend und entspannend ist. Wählt eines, das Gedanken und Emotionen nicht aufrührt, eines ohne besondere Bedeutung oder tieferen Sinn. Ein einfacher weißer Punkt oder Fleck wäre ausreichend.

Die beste Art von Bild ist neutral. Ein farbiges Bild wird Gedanken und Gefühle zusammenbrauen. Das gleiche gilt für anziehende, interessante, ausgefallene oder komplizierte Bilder. Manche Leute nehmen ein Bild des Buddha als ihr *nimitta*, aber das kann zu allen möglichen Gedanken und Ablenkungen führen. Die Gedanken kreisen dann um das Bild, anstatt still zu werden. Deshalb nehmen wir ein möglichst natürliches Bild ohne Bedeutung, ohne geistige Assoziationen. Ein weißer Fleck oder ein Lichtpunkt ist am passendsten. Er ist einfach zu kontemplieren und rührt keine Gedanken auf. Wir wählen so ein Bild und richten den ganzen Geist darauf, um ihn sich sammeln zu lassen.

Konzentriert Euch einzig und allein auf diesen Punkt, das fünfte „geschickte Hilfsmittel“, und laßt den *citta* nicht mehr abschweifen.

Vollkommene Konzentration

Wir wählen also ein Objekt (*nimitta*) aus, das für die Sammlung des Geistes am geeignetsten ist. Der Geist strahlt, breitet sich aus und zerstreut sich normalerweise nach außen in alle Richtungen. Nun müssen wir diese ganze geistige Ausbreitung umkehren und nach innen auf einen Brennpunkt richten. In Pali wird dieser Zustand „*ekaggatā*“ genannt, was soviel wie „eine einzige Spitze, Fokus, Apex haben“ heißt. Alles sammelt sich an diesem einen Brennpunkt. Wir haben das passendste Bild gefunden - einen winzigen zentralen Punkt - nun stürzt sich der Geist hinein. Der geistige Fluß wird an diesem Punkt gesammelt, genauso wie ein Vergrößerungsglas die Sonnenstrahlen sammelt. In einem winzigen Punkt zentriert, werden sie stark genug, um eine Flamme zu entzünden. Dieses Beispiel illustriert die Kraft, die entsteht, wenn die gesamte Energie des Geistes an einem Punkt gesammelt wird. Wenn der Geist sich auf das von uns gewählte Objekt richtet, sammelt sich seine Strahlung dort und wird *ekaggatā* - einpunktig, einspitzig, eingipflig.

Wenn der Geist einspitzig ist, gibt es keine anderen Gefühle, Gedanken oder Objekte mehr für den Geist. Es verbleiben nur noch die *jhānaṅga* (Faktoren des *jhāna*)[16]. Auf der ersten Ebene der Einspitzigkeit gibt es fünf Faktoren. Auf dieser Ebene ist der Geist immer noch grob genug, um die Funktion des Kontemplierens eines Objektes zu erfüllen. Das Bemerken des Objekts durch den Geist wird *vitakka* genannt. Das geistige Erleben des Objekts wird *vicāra* genannt. Aufgrund von *vitakka* und *vicāra* ist der

[16] *Jhāna* kann „etwas anschauen, den Blick konzentriert auf etwas richten“ heißen, aber die genaue Bedeutung variiert mit dem Zusammenhang. Hier bezeichnet es einen hohen Grad von *samādhi*, der oft mit „Vertiefung“ übersetzt wird.

Geist befriedigt oder zufrieden (*pīti*). Und ist erst einmal *pīti* da, dann erscheint das Gefühl der Freude (*sukha*) im selben Moment. Und natürlich besteht die Einspitzigkeit des Geistes nach wie vor. Diese fünf Faktoren, Bemerken (*vitakka*), Erleben (*vicāra*), Zufriedenheit (*pīti*), Freude (*sukha*) und Einspitzigkeit (*ekaggatā*), zeigen an, daß der Geist in die erste Ebene der vollständigen *samādhi* eingetreten ist. Diese Art gesammelten Gewahrseins enthält keine Gedanken, und doch treten diese fünf Aktivitäten auf. Wenn alle diese *jhāna*-Faktoren vorhanden sind, haben wir erfolgreich die rechte oder vollkommene Sammlung erlangt. Allerdings erst, so merkwürdig das klingen mag, den ersten Grad der vollkommenen Sammlung.[17]

Am Gipfel

Ich würde gerne auf das Wort „*ekaggatā*" näher eingehen. Dieses Pali-Wort wird gewöhnlich mit „Einspitzigkeit" übersetzt. Wörtlich bedeutet der Paliausdruck „einen einzigen (*eka*) Gipfel (*agga*) haben". Dieses Wort kann entweder die oberste Spitze, den Apex, den Gipfel, die Zinne etwa von einem Berg oder einer Pyramide bezeichnen, oder aber die neuen Knospen, Sprossen, oder Spitzen einer Pflanze. *Ekaggatā* zu haben, ist, als wäre man die Spitze einer Pyramide. Dieser Geist befindet sich auf einer hohen Ebene. Er wird von den Niederungen, in denen er sich normalerweise zerstreut, auf einem hohen Punkt oder einer Spitze gesammelt. Dies ist die richtige Bedeutung von *ekaggatā*.

Macht Euch aber keine Sorgen, wenn sich der Geist in einem Brennpunkt sammeln sollte, der nicht der höchste ist. Das ist zumindest ein Anfang. Wann immer der Faktor *ekaggatā* auftritt, ist das der Anfang von etwas höchst Nützlichem. Denn wann immer etwas *ekaggatā* vorhanden ist, ist auch etwas *samādhi* vorhanden. In unserer Übung von Schritt vier ist es nicht notwendig, vollständiges *jhana* zu erreichen. In der Ausübung von *ānāpānasati*

---

[17] Siehe Worterklärungen: *Jhāna*.

sind diese sehr verfeinerten Ebenen der Sammlung nicht unbedingt notwendig. Wir benötigen nur ein angemessenes Maß an Sammlung, um mit unserer Übung fortfahren zu können. Das heißt, genug *samādhi* um *pīti* und *sukha* aufsteigen zu lassen.

Wir benötigen *pīti* (Zufriedenheit) und *sukha* (Freude), um mit ihnen in den nächsten Schritten unseres Studiums zu arbeiten. Wenn man in *jhāna*, d.h. in die formhaften Vertiefungen (*rūpa-jhāna*) eintreten kann, wird das nützlich sein und die nächsten Schritte einfacher machen. Aber auch wenn Ihr *jhāna* nicht erreicht, solange etwas *pīti* und *sukha* vorhanden ist, kommt Ihr ganz gut voran. Nun, das sollte doch wohl nicht so schwer sein, oder?

Wenn die Gefühle von *pīti* und *sukha* stark genug sind, so daß sie der Geist deutlich fühlen kann, dann ist ausreichend Sammlung vorhanden, um mit Schritt fünf weitermachen zu können. Wenn Ihr in das erste, zweite, dritte und vierte *rūpa-jhāna* eintreten könnt, ist das natürlich noch besser, aber es ist genug für Schritt vier, wenn ausreichend *samādhi* da ist, um *pīti* und *sukha* klar zu erleben.[18]

Es ist leicht, falls....

Einige von Euch mögen sich fragen, ob das, worüber wir gesprochen haben, leicht zu schaffen oder sehr schwierig ist. Das können wir Euch leider nicht beantworten. Aber wir können sagen, daß, wenn die Methode richtig geübt wird, es nicht sehr schwierig sein wird. Wenn Ihr die Anleitungen aufmerksam gelesen habt, dann kennt Ihr die richtige Art zu üben. Wenn Ihr sie jedoch nicht richtig befolgt, kann es sehr schwer werden - Ihr werdet vielleicht nie fertig. Für manche könnte es drei Tage dauern, drei Wochen für andere, für einige auch drei Monate oder drei Jahre. Wer kann das sagen?

---

[18] Das ist dann der Fall, wenn die fünf Hemmungen (*nīvaraṇa*) aufgehoben sind. Siehe Anhang.

Auch wenn Ihr noch am Anfang seid und an Schritt eins arbeitet, dann heißt das nicht, daß Ihr bei den Instruktionen für Schritt vier nicht aufpassen solltet. Denn wenn Ihr nicht wißt, was zu tun ist, dann wird es sehr schwierig sein, es zu tun, wenn die Zeit dafür kommt. Wir geben die Anweisungen so klar wie möglich, damit Ihr die richtige Art und Weise versteht, wie diese Übung auszuführen ist. Viele Menschen wollen jedoch keine Anweisungen befolgen. Sie ziehen es vor, alles mit Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen zu vermischen. Sie machen lieber einen Eintopf aus Dingen, die sie von verschiedenen Seiten gehört oder gelesen haben. Ihr könnt tun, was Ihr wollt. Aber wenn Ihr diese Übung so einfach und erfolgreich wie möglich für Euch machen wollt, dann empfehlen wir, daß Ihr diesen Instruktionen folgt. Denn sie zeigen die beste, effektivste und erfolgreichste Art, diese Methode auszuführen.

Entsprechend der Anweisungen zu üben, ist nicht schwer. Sie nicht zu befolgen, bringt dagegen viele Schwierigkeiten. Lernt deshalb die richtige Methode und ihre korrekte Anwendung. Dann werdet Ihr die erwarteten Resultate erzielen. Abgesehen davon ist nichts weiter zu tun, als diese Schritte immer und immer wieder zu wiederholen, bis Ihr zu Experten darin geworden sind. Wiederholt sie, bis Ihr den Atem und den Körper sehr schnell beruhigen könnt. Übt, bis diese Schritte keine Anstrengung mehr benötigen. Sammelt mit diesen Übungen so viel Erfahrung wie möglich.

Und bitte vergeßt nicht, in jedem Schritt, auf jeder Stufe und bei jedem Abschnitt müssen wir uns des Ein- und Ausatmens bewußt sein! Das ist der Hintergrund und das Fundament unserer *sati*. So ist man höchst geistesgegenwärtig. Bemerkt die Einatmungen und Ausatmungen in jedem Stadium der Übung. Dann werdet Ihr mit der ersten Tetrade von *ānāpānasati* Erfolg haben.

4. Die Meisterung der vedanā

In diesem Kapitel wollen wir über die zweite Tetrade von *ānāpānasati* sprechen. Diese vier Schritte behandeln die Gefühle und werden *vedanānupassanā* (Kontemplation der Gefühle) genannt. Die ersten zwei Schritte verwenden *pīti* (Zufriedenheit) und *sukha* (Freude) als Objekte für unsere detaillierten Untersuchungen.

Die Übung dieser Schritte entwickelt sich aus dem vorhergehenden Schritt. Wenn der Körper-Gestalter oder Atem beruhigt ist, erscheinen *pīti* und *sukha*. Sobald das geschehen ist, verwenden wir diese Gefühle als Objekte oder Materialien für unsere Studien.

Wenn wir den *kāya-sankhāra* (Körper-Gestalter) soweit beruhigt haben, daß *jhāna* eintritt, dann sind *pīti* und *sukha* voll ausgeprägte *jhāna*-Faktoren. Wenn wir nicht imstande sind, *jhāna* zu erreichen und den Körper-Gestalter nur teilweise beruhigen können, ist es trotzdem wahrscheinlich, daß ein gewisses Maß an *pīti* und *sukha* entsteht, proportional zum Ausmaß der Beruhigung. Deshalb können sogar diejenigen, die es nicht schaffen *jhāna* zu erzeugen, immer noch genug *pīti* und *sukha* empfinden, um diese Schritte zu üben.

Pīti (Zufriedenheit) entsteht aufgrund unseres Erfolges beim Erzeugen von *samādhi*. Wenn es erst einmal zu Zufriedenheit oder Befriedigung gekommen ist, könnt Ihr sicher sein, daß Freude (*sukha*) folgen wird. Aufgrund von Befriedigung entsteht Beglückung oder Freude. So erreichen wir also genug *pīti* und *sukha* für die Übung von Schritt fünf und sechs.

Pīti ist nicht friedvoll

Dem Wort *pīti* werden verschiedene Gefühlsebenen wie etwa Zufriedenheit, Befriedigung und Entzücken zugeordnet. Wir sollten diese Abstufungen der mehr oder weniger energiereichen Formen von *pīti* kennenlernen. Die wichtigste Eigenart von *pīti* , die Ihr Euch bewußt machen müßt, ist jedoch, daß *pīti* nicht friedvoll ist. Es findet sich eine Art Erregung oder Störung darin. Nur wenn sie zu *sukha* wird, wird es ruhig. *Pīti* hat verschiedene Ebenen, aber alle haben die Eigenschaft zu stimulieren, den *citta* zu erschüttern. *Sukha* ist genau das Gegenteil. Sie beruhigt und besänftigt den Geist. Auf diese Weise unterscheiden sich *pīti* und *sukha*.

So, jetzt sind wir bereit, Schritt eins der zweiten Tetrade -"*pīti* erleben" (*pīti-patisaṁvedī*) - zu üben. Dieser Schritt besteht darin, *pīti* mit jeder Ein- und Ausatmung zu kontemplieren. Wir müssen den Atem durchgängig beobachten, bis wir auf *pīti* stoßen. Sie entsteht unweigerlich, wenn wir mit der Beruhigung des Körper-Gestalters Erfolg haben. Findet heraus, wie dieses Gefühl beschaffen ist. Erlebt es vollständig. Verwendet es als neues Kontemplationsobjekt des Geistes. Der *citta* vertieft sich genauso in das Kontemplieren von *pīti*, als wenn *ekaggatā* vorhanden wäre. Der Geist wird von dem einen Objekt, *pīti*, aufgesogen.

Bis jetzt haben wir eine ganze Reihe von Objekten kontempliert: Den langen Atem, den kurzen Atem, alle Körper und das Beruhigen der Körper. Nun wechseln wir zu *pīti*. Die stimulierende Kraft von *pīti* läßt den Geist zittern und beben, erschüttert ihn. Durch die unterschiedlichen Wörter, die wir benutzen um *pīti* zu beschreiben, sollte es leicht für Euch sein, ihre verschiedenen Abstufungen zu verstehen. Wie stimulierend ist Zufriedenheit? Wie stimulierend ist Befriedigung? Und wie stimulierend ist Entzücken? Beobachtet genau und findet es selbst heraus. Der Geist konzentriert sich auf *pīti* und erlebt sie vollständig, jedes Mal, wenn eine Einatmung stattfindet und jedes Mal, wenn eine Ausatmung stattfindet. Um es kurz und bündig auszudrücken, wir atmen ein und aus, erleben das Gefühl von Zufriedenheit vollständig mit jedem Atemzug und sind uns gleichzeitig je-

der Ein- und Ausatmung bewußt. Das ist der Kern der Übung von Schritt fünf.

Bei dieser Übung ist ein sehr angenehmes Gefühl von Wohlbefinden vorhanden, diese Arbeit macht Spaß, es ist eine höchst erfreuliche Lektion.

Untersucht das Aroma von pīti

In jedem Moment, in dem wir während des Erlebens von *pīti* atmen, studieren, untersuchen und trainieren wir gleichzeitig. Vorher haben wir geübt, während wir lang bzw. kurz geatmet haben. Jetzt untersuchen und üben wir, während *pīti* im Geist erfahren wird. Wie ist sie? Ist sie stark? Ist sie schwach? Wie grob oder wie fein ist sie? So können wir sozusagen ihr „Aroma“ kennenlernen. Insbesondere solltet Ihr wissen, welchen Einfluß dieses Aroma auf den Geist oder auf die Gedanken hat. Untersucht das genau so gründlich, wie den Atem in der vorhergehenden Tetrade, um die Natur von *pīti* zu verstehen.

Das Wichtigste, das bei diesem Schritt untersucht und beobachtet werden muß, ist die Macht, die *pīti* über den Geist hat. Welchen Einfluß hat *pīti* auf den Geist und die Gedanken? Beobachtet genau, wie der Geist beschaffen ist, solange *pīti* noch nicht aufgestiegen ist. Und wie verändert sich der *citta*, wenn *pīti* aufsteigt? Welches Resultat hat eine Menge *pīti*? Wie verhält sich der Geist, wenn nur ein wenig *pīti* da ist? Wenn *pīti* stark ist, z.B. in der Form des Entzückens, wie stark stimuliert sie dann den Geist? Untersucht die gröbsten Arten von *pīti*, die mittleren Ebenen und die feinsten Formen, um zu sehen wie sie sich unterscheiden. Dann seht, wie sich ihr Einfluß auf den Geist unterscheidet. Dies ist der entscheidende Punkt dieses Übungsschrittes.

Schließlich erkennen wir, daß *pīti* den Geist auf eine grobe Weise anregt. Es fehlt ihr der verfeinerte und subtile Einfluß, wie er *sukha* zu eigen ist. In diesem Schritt gilt es, die Natur, die Tatsachen über und die Geheimnisse von diesem Phänomen *pīti* zu

erkennen. Beobachtet ihre Beziehung zum Geist, bis Ihr völlig mit diesem Erlebnis vertraut seid.

Sukha besänftigt den Geist

Nun kommen wir zum zweiten Schritt dieser zweiten Tetrade oder Schritt sechs im Ganzen: „*Sukha* erleben" (*sukhapatisamvedi*). In diesem Schritt kontemplieren wir *sukha* (Freude) mit jeder Ein- und Ausatmung. Betrachtet *sukha* als Folge von *pīti*. Wenn *pīti* aufgehört hat, den *citta* auf ihre grobe Art anzuregen, verliert sie an Energie. Das heißt, sie beruhigt sich und verwandelt sich in *sukha*. Wir werden sehen, daß diese zwei Gefühle sehr verschieden sind. *Sukha* regt nicht an oder auf, vielmehr beruhigt und besänftigt sie. Hier kontemplieren wir *sukha* als die wirkende Kraft, die den *citta* ruhig macht. Gewöhnlich wird *sukha* von *pīti* verdeckt, aber wenn *pīti* verblasst, bleibt *sukha* übrig. Das grobe Gefühl macht dem ruhigen Gefühl Platz. Trinkt, schmeckt das ruhige Aroma von *sukha* mit jeder Ein- und Ausatmung. Das ist das Wesentliche von Schritt sechs.

Während wir *sukha* im Geist kontemplieren, studieren und üben wir ebenso, wie wir es mit dem Atem und mit *pīti* getan haben. Wie leicht ist sie? Wie stark? Wie grob? Wie subtil? Welchen Geschmack verleiht sie dem Bewußtsein und dem Erleben? In Thai und Pali benutzen wir das Wort „trinken", um das Erfahren dieser Analyse zu beschreiben. Trinkt das Aroma von *sukha* während des Einatmens und Ausatmens und untersucht gleichzeitig ihre Natur und ihre Wahrheiten.

Ihr werdet schnell bemerken, daß der Atem rauh wird und sich der Fleisch-Körper grob anfühlt, wenn die Kraft von *pīti* in Erscheinung tritt. Wenn *pīti* stark ist, verursacht sie Schauer im Körper. Und wenn sie sehr stark ist, könnte der Körper sogar vor lauter Entzücken anfangen zu tanzen und zu springen. Dieses Gefühl ist grob und mächtig. Dem gegenüber ist *sukha* beruhigend, besänftigend und entspannend. Wenn der Einfluß von *sukha*

überwiegt, wird der Atem fein; der Fleischkörper beruhigt sich, fühlt sich feiner an.

Diese zwei gegensätzlichen Erscheinungen und auch ihre Auswirkungen auf den *citta* gilt es zu betrachten: *Pīti* verstört den Geist proportional zu ihrer Stärke, wohingegen der Einfluß von *sukha* den Geist beruhigt und entspannt.

Um zusammenzufassen: Wenn *pīti* und *sukha* aufsteigen, zeigt sich ihre unterschiedliche Wirkung auf Atem, Körper und Geist. Wenn Ihr diesen Unterschied durch eigene Erfahrung - und nicht dadurch, daß Ihr einfach darüber nachdenkt - erfassen könnt, habt Ihr mit der Übung dieses Schrittes Erfolg gehabt.

Es ist möglich, daß Ihr bei diesem Schritt Schwierigkeiten habt. Während wir *sukha* kontemplieren, könnte *pīti* stören. Sie könnte so überhand nehmen, daß *sukha* verschwindet. Deshalb müssen wir die Fähigkeit entwickeln, *pīti* am Aufsteigen zu hindern und das Gefühl von *sukha* so lange zu erhalten, wie wir es benötigen. *Pīti* ist stärker und gröber als *sukha* und deshalb ruiniert sie die Kontemplation von *sukha.* Wenn sie dazwischenfunkt, entsteht keine echte Beruhigung. Wir müssen uns bei unserer Kontemplation von *sukha* deshalb mächtig anstrengen, damit sie nicht verblaßt. Laßt Euch nicht dabei stören. In diesem Schritt sollten wir uns von Glück und Freude durchtränkt fühlen. Welch wundervolle Weise, mit der Übung von Schritt sechs Erfolg zu haben.

Den Geist-Gestalter erleben

Jetzt kommen wir zu Schritt sieben: „Den Geist-Gestalter erleben“ (*cittasankhāra-patisaṁvedī*). Wenn wir Schritt sechs erfolgreich beendet haben, dann wissen wir alles über die Gefühle *pīti* und *sukha*. Was macht *pīti* mit dem *citta*? Was geschieht mit dem *citta*, wenn *sukha* aufsteigt? Welche Arten von Gedanken werden durch *pīti* bedingt, welche von *sukha*? Wir haben diese Auswirkungen auf den Geist von Schritt fünf an bemerkt und genau betrachtet. Wenn wir Schritt sieben erreichen, erkennen wir un-

schwer: „*Pīti* und *sukha* sind Geist-Gestalter". Diese *vedanā* sind Geist-Gestalter, so wie der Atem der Körper-Gestalter ist. Also ist auch die Methode des Beobachtens und Untersuchens die gleiche wie in Schritt drei.

Wir haben beobachtet, daß *pīti* grob und erregt ist im Gegensatz zu *sukha*, die zart und friedvoll ist. Deshalb ist, wenn *pīti* einen Gedanken bedingt oder zusammenbraut, dieser Gedanke grob. Wenn andererseits *sukha* einen Gedanken zusammenbraut, ist dieser ruhig und gelassen. So erfahren wir, wie die *vedanā* Gedanken gestalten. Wir nennen diese Aktivität „den Geist gestalten".

Wenn *pīti* den Geist dominiert, ist es unmöglich, subtile Gedanken zu denken. Es kribbelt überall und am ganzen Körper stellen sich die Haare auf. Also müssen wir in der Lage sein, *pīti* zu kontrollieren. *Sukha* hat den Vorteil, daß sie zu gelassenen, ruhigen, verfeinerten Zuständen führt. Sie kann feinsinnige und tiefschürfende Gedanken hervorbringen.

Freunde und Feinde

Um die *cittasankhāra* in ausreichendem Maße zu verstehen, müssen wir jedoch noch ein weiteres Geheimnis beobachten und verstehen: Diese zwei Gefühle müssen zusammen entstehen.

Das heißt, wenn wir nicht zufrieden oder befriedigt sind, kann keine Freude aufkommen. Zufriedenheit verursacht Glück - Freude entsteht aus Befriedigung. Zufriedenheit und Befriedigung gehören zu der Gruppe von stimulierenden angenehmen Gefühlen, die wir *pīti* nennen; und obwohl Glück und Freude zur Gruppe der besänftigenden Gefühle (*sukha*) gehören, können sie doch nicht ohne Befriedigung bestehen. Ihr könnt beobachten, daß wann immer Freude auftritt, die Befriedigung vorangehen muß. *Pīti* ist der Wegbereiter. Durch ein Erfolgserlebnis sind wir befriedigt, aber auch erregt und verstört durch den Erfolg. Wenn *pīti* an Stärke verliert, wenn der Geist von all der Erregung und Aufregung müde wird, dann bleibt *sukha* übrig. Das Gefühl be-

ruhigt sich. Sie sind also Kameraden, da sie zusammen eintreffen müssen, und doch arbeiten sie gleichzeitig gegeneinander. Wir müssen hier sehr genau und vorsichtig sein und uns ihnen gegenüber auf eine besonders subtile Weise verhalten. Es ist eine spirituelle Kunst, *pīti* und *sukha* so zu kontrollieren, daß sie unserem Leben Nutzen bringen. Das ist das Geheimnis, das wir von *pīti* und *sukha* wissen sollten.

Bisher haben wir herausgefunden, daß *pīti* ein Feind von *vipassanā* ist, während *sukha* ein Freund oder Unterstützer von *vipassanā* ist. „*Vipassanā*" bedeutet, klar zu sehen, direkte Einsicht in die Wahrheit von *aniccaṁ* (Vergänglichkeit), *dukkhaṁ* (Leidhaftigkeit) und *anattā* (Nichtselbstheit) zu haben. Wir benötigen einen sehr verfeinerten und stillen Geist, um *aniccaṁ*, *dukkhaṁ* und *anattā* zu erkennen. Sollte *pīti* entstehen, ist *vipassanā* unmöglich. Der Geist wird trübe und rastlos. Wir müssen *pīti* loswerden, denn sie ist der Feind von *vipassanā*, dem durchdringenden, klaren geistigen Sehen. *Sukha* ist ganz und gar nicht so, sie besänftigt und beruhigt, macht den Geist aktiv und bereit für *vipassanā*. Darum sollten wir uns die Fähigkeit erarbeiten, *pīti* und *sukha* zu regulieren.

Wir haben erkannt, daß die Gefühle Geist-Gestalter sind. Wenn *pīti* ihn gestaltet, ist der *citta* grob, und auch seine Gedanken sind grob. Wenn *sukha* ihn gestaltet oder unterstützt, sind der *citta* und seine Gedanken fein und ruhig. Die *vedanā* sind Gestalter des Geistes, deshalb nennt man sie „Geist-Gestalter" (*cittasankhāra*).

Diese Tatsache kontemplieren wir im Geist jedes Mal, wenn wir einatmen und ausatmen. Das ist die Übung in Schritt sieben.

Die Gefühle beruhigen

Schritt acht lautet „den Geist-Gestalter beruhigen (*passambhayam cittasankhāram*)". Macht den *cittasankhāra*, die *vedanā*, ruhig und friedvoll. Verringert ihre Energie während des Einatmens und senkt ihre Energie während des Ausatmens.

Es gibt dafür zwei Vorgehensweisen: Die *samādhi*-Methode und die *paññā*-Methode.

Die Konzentrationsmethode

Der Impuls von *pīti* kann durch die *samādhi*-Methode beruhigt werden, also indem wir ein höheres Maß an Sammlung entwickeln, um *pīti* und *sukha* aus dem Bereich des Fühlbaren auszugrenzen. Wir sind wahrscheinlich noch nicht imstande, das zu tun, da wir ja gerade erst mit dem Training begonnen haben. Trotzdem sollten wir wissen, daß man diese Gefühle loswerden kann, indem man eine höhere Ebene von *samādhi*, etwa das dritte oder vierte *jhāna*, entwickelt. Alternativ dazu können wir auch durch eine Veränderung unserer Gedanken die Energie von *pīti* verringern. Man bringt eine andere Art von Gedanken in den Geist, um das befriedigende Gefühl zu schwächen und zu unterdrücken. Wir können z.B. die wahre Bedeutung des Wortes *samādhi* zur Reflektion heranziehen, um *pīti* zu vertreiben. Die wirkliche Bedeutung von *samādhi* ist „*ekaggatā-citta* mit *Nibbāna* als Objekt" zu haben. Wir haben bereits gelernt, daß *ekaggatā-citta* den Geist bezeichnet, der auf einem Gipfel oder einer Spitze gesammelt ist. Wahres *samādhi* hat *Nibbāna* oder *santi* (spirituelle Ruhe und Gelassenheit) als Objekt. Wenn also *pīti* Störungen und Schwierigkeiten verursacht, vertreiben wir sie, da wir sie zu diesem Zeitpunkt weder wollen noch brauchen. Sie stimmt nicht mit unserer Zielsetzung überein. Unser Ziel ist der einspitzige Geist, der *Nibbāna* zum Gegenstand hat. Das Gefühl von *pīti* löst sich auf, weil wir es nicht mehr wollen.

Beide Methoden nutzen die Kraft von *samādhi*. Im Allgemeinen ist es nicht nötig, *sukha* loszuwerden. Tatsächlich sollten wir sie uns als unterstützenden Faktor für die weitere Übung erhalten. Hier geht es darum, *pīti* zu kontrollieren; sei es durch das Austauschen des Geist-Objektes oder durch das Erhöhen der Konzentration. Jede dieser *samādhi* Techniken wird *pīti* beruhigen.

Die Weisheitsmethode

Nun kommen wir zu der Methode, die *paññā* (Weisheit) benutzt, um die Stärke von *pīti* zu verringern und ihren Einfluß oder, wenn wir wollen, sogar den von *sukha* auszuschalten. Wir benutzen *paññā*, um die wahre Natur (Eigenschaften, Qualitäten, Bedingungen) aller Dinge zu erkennen, um zu verstehen, aufgrund welcher Ursachen *pīti* entstanden ist und aufgrund welcher Ursachen sie sich wieder auflösen wird. Eine *pīti*-Blase steigt im Geist auf, wenn ein befriedigender Zustand erreicht ist. Sie platzt durch die Abwesenheit dieses Zustandes. Aufgrund dieser Beobachtung gelangen wir zur Erkenntnis der illusorischen, unrealen Qualität von *pīti*. Wenn wir solcherart weise betrachten, wird das Gefühl der Aufregung durch *pīti* abklingen.

Eine andere Weisheitsmethode ist es, die *assāda* und *ādīnavā* von *pīti* zu kontemplieren. *Assāda* ist die attraktive Qualität eines Dinges; sein Charme, der das Herz reizt und verführt. *Pīti* hat ein köstliches und bezauberndes Aroma. *Ādīnavā* ist die böse Strafe, der Fluch, die ungesunden Konsequenzen eines Dinges. Die *ādīnavā* von *pīti* ist die Tatsache, daß sie erregt und verstört, Ruhe und Gelassenheit vertreibt und ein Feind von *vipassanā* ist. Wenn wir das erkennen, wenn wir ihr Entstehen und Vergehen, ihren Zauber und ihren Fluch sehen, dann löst sich *pīti* auf, dann verschwindet sie. So vertreibt man *pīti* mit der *paññā*-Technik.

Wir sollten die Bedeutung der Wörter „*assāda*" und „*ādīnavā*" richtig verstehen. Wenn wir sie uns auf Pali merken können, ist das noch besser als in der Übersetzung. *Assāda* ist die anziehende, befriedigende, liebliche, reizende Qualität oder der Zauber von etwas. *Ādīnavā* steht für die niedrigen, unheilsamen oder widerwärtigen Aspekte einer Sache. Es gibt keine Entschuldigung für uns, uns von diesen beiden täuschen zu lassen. Wenn wir sie erst einmal erkannt haben, werden wir wissen, daß von irgendetwas erfreut zu sein und sich darin zu verlieben positives Narrentum ist und etwas zu hassen negatives Narrentum. Wenn wir diese beiden so gut kennen, daß wir sehen, wie sie uns pausenlos täuschen und zu Liebe und Haß verleiten, dann werden sie uns lehren, uns nicht dem Mögen und Nichtmögen hinzugeben. Und

damit werden wir frei von der Macht der Dinge. Wenn wir zum Beispiel die *assāda-* und *ādīnavā*-Qualität von Geld erst einmal kennen, werden wir uns nicht mehr vom Geld verführen lassen oder verrückt danach sein.

Das Sicherste, was wir tun können, ist, diese zwei Seiten jeder Sache völlig zu durchschauen. Erkennt die *assāda* und *ādīnavā* von *pīti*, und Ihr werdet an *pīti* das Interesse verlieren. Daraufhin wird sie sich von selbst verflüchtigen. So benutzt man die Weisheitsmethode, um *pīti* zu verscheuchen. Sogar in *sukha* sollte man nicht versinken. Wir können uns etwas *sukha* für einen nützlichen Zweck aufheben, aber wir sollten uns darin nicht verlieren. Bitte merkt Euch diese beiden Wörter *assāda* und *ādīnavā* für den Rest Eures Lebens. Sie werden dann zu einer Art Schutzzauber, einem Talisman, der wirklich schützt, anstatt zu gefährden.

An diesem Punkt angelangt, kann der Geist die Gefühle regulieren. Er hat die Art von Meisterschaft und Selbstkontrolle entwickelt, bei der die Gefühle nicht länger die Macht besitzen, uns hierhin und dorthin zu zerren. Die *sukha-vedanā*, die freudigen Gefühle, die wir hier besprochen haben, ziehen den Geist in eine angenehme Richtung, auf eine positive Weise. Es gibt aber auch eine andere Gruppe von *vedanā*, die uns auf eine negative Weise ziehen, in eine unerwünschte, unbefriedigende Richtung. Wir müssen uns auch dieser unerfreulichen Gefühle, den *dukkha-vedanā* bewußt werden. Wir müssen wissen, wie wir diese Gefühle von Verdruß und Traurigkeit davon abhalten können, uns in einen Zustand von *dukkha* zu zerren. Sie können mit der gleichen Methode, die wir bei *pīti* angewandt haben, besiegt werden. Ob glückliche oder unglückliche Gefühle - wir können lernen, sie alle, ohne Ausnahme, zu meistern. Wir üben, indem wir irgendein *vedanā* in den Geist bringen und es vollständig erleben. Dann untersuchen wir es mit *paññā* und vertreiben dieses Gefühl. Erfahrt diese Fähigkeit, jede Art von *vedanā* loszuwerden. Erkennt, daß die Gefühle den *citta* nicht mehr gestalten können. Wiederholt diese Technik mit jeder Einatmung und Ausatmung, bis Ihr sie sicher und fachmännisch handhaben könnt. So werdet Ihr mit der Übung von Schritt acht Erfolg haben.

Wozu das Ganze?

Warum machen wir uns die Mühe, so viel über Gefühle zu sprechen? Warum ist es notwendig, sie in die Reihe der Übungen mit einzuschließen? Warum nicht zu *vipassanā* voraneilen und dann so schnell wie möglich ins *Nibbāna*? Der Grund ist, daß wir die *vedanā* verstehen und fähig sein müssen, sie zu regulieren, damit wir mit ihrer Hilfe den Geist im weiteren Verlauf unserer Übung kontrollieren können, bis zur Verwirklichung der Pfadfrüchte (*magga-phala-Nibbāna*), welche unser vorrangiges Ziel sind.

Wir haben aber noch ein zweites Ziel. Nämlich, unser Leben auf dem rechten Weg zu halten. Und das können wir nur, wenn wir die Gefühle zu regulieren vermögen. Wenn wir über die *vedanā* nicht Bescheid wissen, werden wir Sklaven des Materialismus - jedes Mal, wenn wir uns in materiellen Annehmlichkeiten gehen lassen, jedes Mal, wenn wir uns vom Aroma der Gefühle einwickeln lassen. Alle Krisen dieser Welt haben ihren Ursprung darin, daß die Menschen die *vedanā* nicht verstehen, den *vedanā* nachgeben und in die *vedanā* verliebt sind. Sie verführen uns dazu, so zu handeln, daß Unstimmigkeiten, Streit, Konflikte und manchmal sogar Kriege, ja Weltkriege, daraus entstehen. Und alles nur, weil die Menschen den Täuschungen der *vedanā* erlegen sind und deshalb ohne Weisheit handeln.

Inzwischen haben wir sicherlich erkannt, wie wichtig es ist die Gefühle zu verstehen. Wir müssen ihre Geheimnisse kennen und lernen, sie zu regulieren, wenn es Frieden auf dieser Welt geben soll. Es erübrigt sich eigentlich von *Nibbāna* zu sprechen, wenn es schon zuviel verlangt ist auf diesem Planeten zusammen mit anderen - oder auch nur mit uns selbst - in Frieden zu leben. Ich hoffe, daß Ihr alle für den Rest Eures Lebens großen Nutzen aus der Fähigkeit ziehen werdet, die Gefühle zu kontrollieren.

Diese Tetrade wurde wegen der großen Macht und Wichtigkeit der *vedanā* in die Übung von *ānāpānasati* mit aufgenommen. Sie bildet die Grundlage für „*cittanupassanā*“, die dritte Tetrade, welche wir als nächstes besprechen wollen.

5. Die Kontemplation des citta

Die dritte Tetrade von *ānāpānasati*, die sich mit dem *citta*, dem Geist-Herz befaßt, wird *cittanupassanā* (Kontemplation des *citta*) genannt. Bevor wir sie jedoch besprechen, gilt es noch auf einen sehr wichtigen Punkt hinzuweisen:

Jedes Mal, wenn Ihr Euch hinsetzt, um *ānāpānasati* zu üben - bei jeder Übungseinheit - müßt Ihr mit Schritt eins, dem Erspüren des langen Atems, anfangen. Es ist völlig gleichgültig, welchen Schritt Ihr gestern geübt habt, heute müßt Ihr wieder ganz von vorne anfangen. Jede Sitzung ist völlig neu! Vom langen Atem geht Ihr weiter zum kurzen Atem und so weiter. Geht fortschreitend von einem vollständig geübten Schritt zum nächsten über, bis Ihr dahin kommt, wo Ihr das letzte Mal aufgehört habt. Jeder Schritt hängt vom vorhergehenden ab. Wenn Ihr nicht in der Lage seid, den ersten Schritt zu üben, dann gibt es keine Möglichkeit, zu späteren Schritten überzugehen. Auch wenn wir uns vornehmen *cittanupassanā* zu üben, müssen wir mit Schritt eins anfangen. Wir beginnen immer mit dem Üben von Schritt eins - jedes Mal, jede Sitzung, bei jedem Schritt, den wir üben. Vergeßt das nicht.[19]

Nachdem wir die ersten zwei Tetraden erfolgreich abgeschlossen haben, beginnen wir an der dritten, *cittanupassanā* (Kontemplation des Geistes), zu arbeiten. Der erste Schritt dieser Tetrade besteht darin, den Geist in allen seinen Aspekten zu kontemplieren oder zu erleben. Dies wird „*citta-patisaṁvedī*“ ge-

---

[19] Dies trifft unbedingt auf die korrekte, vollständige „Profi-Methode“ zu, so wie sie von Buddha gelehrt wurde. Auch bei den „Laienversionen“ (siehe Anhang) muß erst einmal ausreichend *samādhi* entwickelt werden, um andere Schritte oder Lektionen klar erkennen und mit ihnen arbeiten zu können. Jedoch mag bei ihnen die Reihenfolge veränderlich sein. Als Faustregel gilt, jeder Schritt von *ānāpānasati* erklärt sich selbst. Bestehen Zweifel oder Unsicherheiten bezüglich eines Schrittes, sollte man soweit zurückgehen, bis Klarheit wiederhergestellt ist.

nannt: Das Erleben der Beschaffenheit oder des Zustandes des Geistes in jedem beliebigen Moment. Vom Anfang der Übung bis hin zu diesem Punkt sind viele verschiedene Geisteszustände aufgestiegen. Nun müssen wir den Geisteszustand bei jedem Schritt beobachten. Wie ist er jetzt beschaffen? Wie verändert er sich? Was steigt im *citta* auf? Welche Eigenschaften hat der Geist in diesem Moment? In den vorausgehenden Schritten haben wir bestimmte Dinge betont, die der Geist weiß oder erlebt. Jetzt sind wir bereit, den *citta* selbst zu beobachten. Wir müssen beobachten, bis wir den Zustand des Geistes in diesem Moment unmittelbar erkennen. Welche Art Erleben ist es? Schritt neun beginnt mit dem Erleben des *citta* in jedem Moment der Übung.

Getrübt oder nicht ?

Es gilt hier die vielen verschiedenen Schattierungen oder Qualitäten des Geistes zu kontemplieren, so wie sie auf natürliche Weise von selbst auftreten. Wir beobachten sie, wie sie wirklich sind, genau im Moment ihres Aufsteigens im Geist. Traditonell ausgedrückt ist die erste der zu bemerkenden Qualitäten *rāga* (Lust): Ist der Geist mit Lust behaftet oder ist er frei von Lust?

Das Bedeutungsspektrum von Lust ist sehr weitgestreut. Sexuelle Lust wird genauso *rāga* genannt wie die Lust nach Dingen wie Geld, Schmuck, Essen, Behausung und Besitztümern. Es kann sich aber auch um Lust handeln, die sich auf bestimmte Personen richtet, wie zum Beispiel die in den Schriften erwähnte (nicht-sexuelle) Liebe von Angestellten und Bediensteten zu ihrem Herrn. Das Paliwort *rāga* hat diese breitgefächerte Bedeutung. Ist der *citta* in diesem Moment mit einer dieser *rāga*-Schattierungen gefärbt oder ist er frei von Lust? Wenn Lust vorhanden ist, dann kontempliert ihr Vorhandensein gründlich genug, um unterscheiden zu können, welche Art von Lust es ist. Erkennt, was es heißt, *rāga* im Geist zu spüren. Wenn keine Lust da ist, kontempliert ihre Abwesenheit. Atmet ein und atmet aus,

während Ihr die tatsächliche Beschaffenheit des Geistes in diesem Moment erlebt.

Die nächste Eigenschaft, die zu kontemplieren ist, ist *dosa* (Ärger, Haß, Abneigung). Auch die Bedeutung von *dosa* ist weitgefaßt. Manchmal macht uns irgendein äußeres Objekt - eine Person, eine Situation - ärgerlich. Jegliche Abneigung im Geist ist *dosa*. *Dosa* kann sogar von innen entstehen, ohne jeden äußeren Anlaß. Wenn der Geist bedrückt, gereizt, gekränkt oder grollend ist, wird das *dosa* genannt. Wir kontemplieren, ob im Geist *dosa* vorhanden ist oder nicht. Falls vorhanden, kontemplieren, erkennen und verstehen wir diesen Zustand von *dosa*. Ist der *citta* jedoch frei von Ärger und Haß, dann erkennen wir auch diesen Zustand. Dies ist die zweite Qualität, die es zu beobachten gilt.

Die dritte Trübung, die beobachtet werden muß, ist *moha* (Verblendung und Verwirrung). *Moha* heißt, sich in etwas zu verrennen, weil man die wahre Natur eines Dinges nicht erkennt. Wenn wir uns zum Beispiel im Zweifel über etwas befinden, können wir nicht anders als dauernd darüber nachzudenken. Oder wenn wir etwas erhoffen oder erwarten, können wir nicht vermeiden, uns damit zu beschäftigen. *Moha* kann „abwegig oder verirrt“ und es kann „dunkel oder trüb“ bedeuten. Es handelt sich also um einen Zustand voller Zweifel und Unwissenheit, aus dem die eine oder andere Art von Gedanken aufsteigen, um im Geist ihr Unwesen zu treiben. Das ist es, was wir *moha* nennen. Wir sollten wissen, ob sich Verblendung im Geist befindet oder nicht. Findet Ihr dort *moha* vor, dann kontempliert sie. Wenn der *citta* von Verblendung frei ist, dann kontempliert ihre Abwesenheit während jeder Ein- und Ausatmung.

Es gibt einen einfachen Weg, diese drei Zustände *rāga*, *dosa* und *moha* zu unterscheiden. Wenn ein Gefühl, ganz egal von welcher Intensität, von Wollen - Haben-Wollen, Einverleiben-Wollen, Hereinziehen-Wollen, Umarmen-und-Halten-Wollen - da ist, so ist dieses Gefühl *rāga*. Es hat einen höchst positiven Charakter. Das zweite Gefühl *dosa* hingegen mag nicht, will nicht. Es hat einen negativen Charakter. *Dosa* schiebt weg, lehnt ab, verneint, bis hin zum Töten-Wollen. *Rāga* zieht heran und *dosa* schiebt weg. Das dritte Gefühl, *moha*, ist unwissend. Es weiß

nicht, was der Wirklichkeit entsprechend richtig, was falsch, was gut und was schlecht ist. Es ist ein im Kreis-Herumrennen. So unterscheiden sich die drei. Jeder sollte in der Lage sein, die Unterschiede zwischen ihnen zu erkennen und sie beim richtigen Namen zu nennen. Erkennt *rāga*, *dosa* und *moha*, indem Ihr ihr Tun und Treiben beobachtet; eines zieht heran, eines schiebt weg und eines rennt im Kreis herum.

Als nächstes müssen wir wissen, ob der Geist zerstreut ist oder nicht. Darüber haben wir bereits gesprochen. Der zerstreute Geist hat keine Einspitzigkeit. Er ist nicht imstande, zu ruhen und zu entspannen. Er ist nicht still und gelassen. Zerstreutsein geht uns auf die Nerven. Der Geist fühlt sich gestört - er vermißt die Ruhe. Ist der *citta* zerstreut oder nicht? Befindet er sich in einem Zustand der Normalität? Kontempliert diese Qualitäten des Geistes, während Ihr ein- und ausatmet.

Gewöhnlich oder erhaben?

Beim nächsten Paar geht es um die Unterscheidung zwischen einem hochwertigeren Geisteszustand, einem der besser als normal ist, und einem gewöhnlichen Zustand. Von einem hochwertigen, überlegenen Zustand (*mahaggatā*) sprechen wir, wenn die Geistesgegenwart besser als normal, befriedigender, schärfer, höher als gewöhnlich ist. Besitzt unser *citta* jetzt im Moment diese Art Geistesgegenwart? Wenn ja, dann kontempliert sie. Wenn nicht, dann seid Euch während des Ein- und Ausatmens bewußt, daß in diesem Moment ein gewöhnlicher Geisteszustand vorhanden ist.

Als nächstes betrachten wir, ob dieser momentane Geisteszustand der am höchsten entwickelte und unübertroffenste ist oder nicht. Das heißt, hat unser *citta* jenen äußersten Zustand erreicht, nach dem nichts Besseres mehr kommen kann? Oder haben wir das Gefühl, daß es noch etwas Befriedigerendes geben sollte? Dies ist schwierig zu erkennen, denn der überragendste, am weitesten entwickelte Geisteszustand ist der *citta* eines *arahant* („Würdiger“: Völlig erwachtes, vollendetes menschliches We-

sen). Wenn wir noch kein *arahant* sind, dann sagt uns der gesunde Menschenverstand, ob es hier noch etwas zu entwickeln gibt. Gibt es etwas, das diesem momentanen *citta* überlegen ist oder nicht? Atmet ein und atmet aus und werdet Euch darüber klar.

Nun beschäftigen wir uns mit der Frage, ob der Geist gesammelt ist oder nicht. Ist er in *samādhi* oder nicht? Auch wenn er sich jetzt gerade nicht in vollem *samādhi* befindet, so hält doch wahrscheinlich der Einfluß von *samādhi* den Geist stabil. Weist er die Eigenschaften von *samādhi* auf oder nicht?[20] Wenn ja, dann kann man das als gesammelten Geist bezeichnen.Wißt, ob der Geist während des Ein- und Ausatmens konzentriert ist oder nicht.

Beim letzten Paar untersuchen wir, ob der Geist befreit ist oder ob er immer noch unfrei ist. Ist er frei von Anhaftungen (*upādāna*), nach nichts greifend und an nichts klammernd? Haftet er an oder haftet er an nichts? Gibt es jetzt, in diesem Moment etwas, das den Geist festhält, oder ist er frei? Wie immer es auch sein mag, erkennt es so klar wie möglich und atmet mit dieser Bewußtheit ein und aus.

Selbsterkenntnis

Indem wir so üben, werden wir uns selbst gut kennenlernen und erkennen, welche Art von Gedanken für uns typisch sind. Welche Gedankengänge sind gewohnheitsmäßig in uns verankert? Im allgemeinen neigen die Gedanken dazu, sich nur an bestimmte Objekte anzuhängen. Indem wir diese Neigungen beobachten, werden wir uns selbst besser kennenlernen. Das ist ein zusätzlicher Nutzen dieses Schrittes. Unser vorrangiges Ziel jedoch ist es, die in unserem Geist aufsteigenden Qualitäten so gut und so umfassend wie möglich zu erkennen. So übt man Schritt eins der dritten Tetrade, das heißt Schritt neun im Ganzen.

[20] Ist er rein, klar, stabil, flexibel, sanft und bereit, seine Arbeit zu tun?

Den Geist erfreuen

Jetzt kommen wir zu Schritt zwei dieser Tetrade: „Den Geist erfreuen“ (*abhippamodayaṁ cittaṁ*). Von Anfang an haben wir geübt, den Geist auf verschiedene Weise zu kontrollieren. Besonders in der zweiten Tetrade, in der wir die Fähigkeit des Geistes entwickelten von den *vedanā* unabhängig zu sein und sie zu kontrollieren. Und haben wir Kontrolle über die *vedanā,* haben wir auch Kontrolle über den Geist.[21]

Wenn wir aber erst einmal die vielen Geisteszustände und Beschaffenheiten, sowohl die positiven wie die negativen, wirklich kennen, dann können wir den *citta* in jeden Zustand versetzen, der angemessen und wünschenswert ist. Wichtig ist es, den Geist dahin bringen zu können, daß er sich während des Ein- und Ausatmens zufrieden und fröhlich fühlt. Schritt zehn besteht also darin, den Geist fröhlich, erfreut und zufrieden zu stimmen.

Wenn der Geist traurig, besorgt oder freudlos ist, können wir die Besorgnis loslassen und den Geist in einen freudigen Zustand bringen. Auch wenn sich der Geist in einem normalen Zustand befindet, können wir ihn mit Hilfe dieser Technik immer erfreuen. Das ist etwas sehr Nützliches. Wir haben es nicht nötig, einen bekümmerten Geist zu ertragen, da wir ihn kontrollieren können. Wann immer es notwendig ist, haben wir die Energie, um die Arbeit, die gerade getan werden muß, zu tun. Wir können in jedem Augenblick fröhlich sein. Aber seid vorsichtig, die Worte Fröhlichkeit und Erfreutsein haben zwei Arten von Bedeutung. Da gibt es das gewöhnliche, weltliche Erfreutsein, das auf Materialismus und Sinnlichkeit basiert. Obwohl das eine bestimmte Form der Freude ist, ist es doch nicht diejenige, an der wir interessiert sind. Wir brauchen die Freude des Dhamma, die durch das Wissen um Dhamma und seine Anwendung entsteht. Damit sind wir nicht von materiellen und sinnlichen Stimulationen abhängig, um den c*itta* zu erfreuen. Es gibt also zwei Arten der Fröhlichkeit: Getrübte Fröhlichkeit und ungetrübte Fröhlichkeit, die frei von Beschmutzung (*kilesa*) ist. Beide Formen stehen uns

[21] Obwohl dies noch nicht die höchste Form der Kontrolle ist.

allen zur Verfügung. Wenn Ihr getrübte Fröhlichkeit wollt, so ist diese sehr leicht zu bekommen. Um die Freude, die dem Dhamma entspringt, zu bekommen, muß man jedoch richtig handeln. Aus diesem Grund sollten wir uns diese Sache etwas eingehender betrachten.

Froh durch Dhamma

Es ist leicht, den Geist zu erfreuen, wenn wir die Ursache der Fröhlichkeit verstehen. Fröhlichkeit entsteht aus dem Gefühl des Erfolgreichseins, dadurch, daß man eine Tätigkeit richtig und mit Erfolg ausgeführt hat. Ein einfacher Weg, um im Rahmen von *ānāpānasati* den Geist zu erfreuen, führt uns zurück zu Schritt eins, zwei und drei. Geht zurück an den Anfang und übt erfolgreich jeden Schritt. Dann wird bei jedem Schritt Zufriedenheit und Freude in Euch aufsteigen. Das ist eine Art des Frohseins, die mit Dhamma verbunden ist. Wir kehren zwar zur Übung von Schritt eins zurück, richten jetzt aber unser Augenmerk besonders auf das Gefühl des Erfolgreichseins, der Zufriedenheit und des Erfreutseins. Übt dann genauso alle weiteren Schritte, bis Ihr die Art der Freude erreicht, die Euch am meisten befriedigt. Im Bewußtsein der Gewißheit, daß Ihr sicher und frei von Bindungen seid, werdet Ihr bestimmt die größte Zufriedenheit und Freude erfahren.

Eine andere einfache Methode, die wir jederzeit anwenden können, um fröhlich und glücklich zu werden, ist, über das Erreichen des Guten nachzudenken. Wir haben das gute Leben erlangt: Ein Leben, in dem wir das Dhamma für uns entdeckt haben, das mit Sicherheit zum Erlöschen von *dukkha* führen wird. Wir gehören zu den am meisten vom Glück begünstigten Menschen. Wenn wir in dieser Weise reflektieren, wird uns das ausgesprochen froh stimmen. Etwas Gutes zu bekommen, das gute Leben zu erreichen, ein guter Mensch zu sein, genügend Dhamma zu entdecken, um sicherzustellen, daß wir nicht leiden wer-

den - diese Art der Reflektion ist ein einfacher Weg, um den *citta* zu erfreuen.

Wenn wir zuversichtlich sind, daß wir *dukkha* mit Sicherheit auslöschen können, oder daß wir unser menschliches Potential voll ausschöpfen, dann ist es normal, fröhlich und zufrieden zu sein. Wenn wir unsere Studien betreiben, um das Dhamma, das Leiden erlöschen läßt, zu verstehen, um das Beste zu erkennen, das Menschen erreichen können, dann sind wir zufrieden und froh. Wir sind in der Lage, den *citta* zu erfreuen, indem wir dieses geschickte Mittel anwenden.

Den Geist sammeln

Wenn wir den Geist wunschgemäß erfreuen können, schulen wir uns im nächsten Schritt. Schritt elf hat die Sammlung des Geistes (*samādahaṁ cittaṁ*) zum Ziel. Das bedeutet, daß wir lernen, den Geist zu konzentrieren, ihn in *samādhi* zu versetzen, wann immer wir es wollen oder müssen. Dieser Schritt ist nicht schwierig, denn wir haben das von Anfang an geübt, besonders in Schritt vier (den Körper-Gestalter beruhigen) und Schritt acht (den Geist-Gestalter beruhigen). Wenn wir es vorher konnten, dann können wir es auch jetzt. Bringt den Geist in den *samādhi*-Zustand und werdet alle unerwünschten Gefühle sofort los. Dann ist der *citta* gesammelt und glücklich. Mehr noch, er ist in der Lage, verschiedenste Pflichten geschickt und angemessen auszuführen. Diese Fähigkeit ist überaus vorteilhaft.

Dies bringt uns zu einem weitverbreiteten Mißverständnis. Die meisten Leute glauben, daß, wenn der Geist sich in einem *samādhi*-Zustand befindet, wir absolut still sitzen müssen - steif und unfähig, uns zu bewegen. Oder sie denken, daß es in diesem Zustand keinerlei Empfindung gibt. Das ist ein falsches Verständnis. Still und steif wie ein Holzblock zu sitzen, ist lediglich eine Übung in höheren als den gewöhnlichen Ebenen von *samādhi*. Die tieferen Sammlungszustände des zweiten, dritten und vierten *jhāna* bis hin zu dem Punkt, an dem der Körper nicht

mehr atmet, sind nur Konzentrationsübungen. Andererseits hat man natürlich, wenn man imstande ist diese hohen Ebenen der Sammlung zu erreichen, mit den niedrigeren Ebenen keine Probleme mehr.

Hier in Schritt elf bedeutet „den Geist zu sammeln", daß der Geist gute Qualitäten besitzt und bereit ist zu arbeiten. Er ist darauf vorbereitet, seine Pflichten je nach Bedarf zu erledigen. Aus dem vorangegangenen Schritt weiß der *citta*, wie er sich glücklich stimmen kann. Und wenn er glücklich ist, ist er höchst befähigt, seine Aufgaben zu erfüllen. Bitte glaubt nicht, daß Ihr, wenn der Geist in *samādhi* ist, starr wie ein Fels oder ein Holzblock sein müßt.

Festigkeit - Reinheit - Regsamkeit

Wenn der Geist richtiges *samādhi* besitzt, werden wir drei deutlich zu unterscheidende Qualitäten in ihm beobachten können.

Die Qualität des Geistes, die fest, standhaft, unbeirrbar und auf einen einzigen Gegenstand gerichtet ist, heißt *samāhito*. Der Geist ist klar und rein, durch nichts gestört und unbehindert von Herzenstrübungen.

Die Qualität des Geistes, der frei von Befleckung ist, wird *parisuddho* genannt.

Ist der Geist bestens vorbereitet und höchst tauglich, seinen Pflichten nachzukommen, heißt diese Qualität *kammanīyo*.

Es würde nichts schaden, diese drei Wörter auswendig zu lernen: *Samāhito* (Festigkeit, Stabilität, Sammlung), *parisuddho* (Reinheit) und *kammanīyo* (Regsamkeit, Aktivität, Bereitschaft).

Alle drei Qualitäten müssen vorhanden sein, wenn die Sammlung richtig sein soll. Dies ist die Art der Konzentration, die nicht nur in der formellen Meditationsausübung angewandt werden kann, sondern bei allen notwendigen Aktivitäten des täglichen Lebens.

Diese drei Eigenschaften können während des Gehens oder Stehens, während des Sitzens oder Liegens im Geist gegenwärtig

sein. Es gibt hierzu eine interessante Stelle in den Palitexten. Sie besagt, daß, wenn diese drei Qualitäten während des Stehens vorhanden sind, dann können wir das als „göttliches Stehen“ bezeichnen. Wenn sie während des Sitzens auftreten, dann ist das „göttliches Sitzen“. In gleicher Weise kann auch aus Gehen und Liegen „göttliches Gehen und Liegen“ werden. Offensichtlich ist Konzentration also weit mehr, als dazusitzen wie ein Felsbrocken oder ein Holzblock - steif, bewegungslos und tot gegenüber der Welt. Das Wesen von *samādhi* besteht darin, daß der *citta* vollkommen darauf vorbereitet ist, seine Pflicht zu erfüllen, nämlich von Moment zu Moment in Wissen und Verständnis zu wachsen. Der geringste Erfolg des Vorhandenseins dieser drei Qualitäten ist ein glücklicher Geist; und glücklich zu sein ist auch eine Pflicht des *citta*.

Der Übende, dessen Geist aufgrund dieser drei Qualitäten gesammelt ist, wird als „einer, der einen konzentrierten Geist hat“ (*samāhito*) bezeichnet. In Pali wird der Buddha mit dem Ausspruch zitiert: „Wenn der Geist gesammelt ist, erkennt er alle *dhammas*, wie sie wirklich sind (*samāhito yathābhutaṁ pajānāti*)“. Das ist der überragende Nutzen von *samāhito*: Der *citta* ist darauf konzentriert, alle Dinge so zu erkennen, wie sie wirklich sind. Wenn es irgendwelche Probleme im Leben gibt, die Ihr nicht lösen könnt, dann konzentriert den Geist darauf, und die Lösungen werden ganz automatisch hervortreten. Worauf sich der gesammelte Geist auch immer richtet, das wird er der Realität entsprechend sehen. Auch wenn wir in uns selber schauen, werden wir alle Dinge der Wahrheit gemäß erfahren. Das bedeutet, daß wir *aniccaṁ*, *dukkhaṁ* und *anattā* leicht erkennen werden, wenn der *citta* die drei Eigenschaften von *samāhito* hat.

Ihr werdet selbst feststellen können, daß diese drei Qualitäten voneinander abhängig sind. Sie sind miteinander zu einer einzigen Einheit verbunden. Es kann keine Reinheit des Geistes ohne Stabilität des Geistes geben und umgekehrt. Und es müssen Reinheit und Festigkeit vorhanden sein, damit der Geist bereit zur Pflichterfüllung ist. Alle drei arbeiten zusammen. Bitte versucht, die Bedeutung der Worte Stabilität, Reinheit und Regsamkeit zu verstehen. Diese drei müssen gleichwertig und vereint

sein, um „*samāhito*“ genannt zu werden. Dann sind sie außerordentlich nützlich, wertvoll und mächtig. Diese Art der Konzentration ist in der Lage, die Fragen des Lebens, sowohl die natürlichen Probleme dieser materiellen Welt, als auch die Fragen, die darüber hinaus ins „Übernatürliche“ führen, zu beantworten.

Merkt Euch bitte vor allem diesen grundlegenden Punkt: Wenn der Geist in *samādhi* ist, können wir gehen oder stehen, sitzen oder liegen, arbeiten oder die Früchte unserer Arbeit auskosten, anderen helfen oder uns selbst helfen. Der *samādhi-citta* kann bei jedem Problem angewendet werden, in jeder Situation. Es ist also sehr nützlich ein *samāhito* - einer der *samādhi* hat - zu werden; einer, der seine Pflichten erfüllen und alle Probleme lösen kann.

Den Geist befreien

Während des Ein- und Ausatmens üben wir, bis wir den „Drei-Qualitäten-Geist“ von *samāhito* erlangt haben. Damit ist Schritt elf beendet und wir kommen zu Schritt zwölf: „Den Geist befreien“ (*vimocayaṁ-cittaṁ*). Den *citta* befreien heißt, ihn an nichts anhaften zu lassen. Veranlaßt ihn dazu, alles, was er festhält, loszulassen. So ein Geist ist fleckenlos sauber. Er ist frei. Den Geist von allen Verhaftungen zu befreien, hat zwei Aspekte. Der Geist kann alle diese Dinge loslassen, beziehungsweise wir können alle diese Dinge aus dem Geist entfernen. Das Ergebnis ist das Gleiche. Nehmt die Dinge weg, an denen der *citta* nicht anhaften sollte. Dann beobachtet, ob da noch irgendetwas ist, an dem der *citta* hängt. Dann versucht auch diese Dinge aus dem Geist zu entlassen. Dies ist Schritt zwölf.

Es ist wesentlich, daß wir „Anhaften“ gründlich verstehen. Denn wenn wir Anhaften nicht verstehen, wie könnten wir jemals Abhilfe schaffen? Obwohl es ein geistiges Phänomen ist, benutzen wir Wörter aus dem physischen Bereich, um darüber zu sprechen. Wir benutzen Wörter wie Anhaften, Verhaftetsein, Festhalten und Ergreifen. Doch es ist ein geistiges Geschehen: Der Geist

ist unwissend und handelt aus dieser Unwissenheit heraus. So verursacht er die Aktivität, die wir Anhaften oder Festhalten nennen. Wir sollten das ganz genau untersuchen, denn Anhaften ist etwas, das in allen Menschen, in jedermanns täglichem Leben auftritt: Anhaften heißt, etwas als „Ich“ oder „Mein“ zu betrachten. Versteht „Anhaften“ und die Übung dieses Schrittes wird ohne Schwierigkeit vor sich gehen.

Der direkteste Weg, um Schritt zwölf zu üben, ist es, die Strafe, die Gefahr, das Böse, den Schmerz und das Leid, das entsteht, zu überprüfen, wann immer wir etwas als „Ich“ oder „Mein“ ergreifen und festhalten. Untersucht die gefährlichen und schmerzlichen Konsequenzen, die alles Anhaften unvermeidlich mit sich bringt. Überprüft und erkennt andererseits auch den Nutzen, die Wohltaten, das Gute und die Vorteile des Nicht-Anhaftens. Welche Wohltaten entstehen, wenn wir nichts festhalten? Welche Art von Glück steigt dabei auf? Beobachtet genau. Wenn wir an etwas anhaften, welche Form und welche Intensität von Schmerz und Leid entstehen daraus? Untersucht beide Seiten der Medaille. Anhaften und Nicht-Anhaften treten ständig abwechselnd im Geist auf. Kontempliert möglichst durchgängig das Leid des Anhaftens und den Wert des Nicht-Anhaftens. Durch diese Art der Kontemplation wird der Geist automatisch befreit. Der Geist wird, durch das Beobachten dieser beiden Tatsachen, ganz von selbst die Dinge loslassen, und die Dinge werden ganz natürlich den Geist loslassen . Beobachtet, bis Ihr die Strafe und die Niedrigkeit des Verhaftetseins seht. Beobachtet, bis Ihr die Vorteile des Nicht-Anhaftens seht. Beobachtet das jedes Mal, wenn Ihr ein- und ausatmet. So übt man diesen Schritt.

Vier Arten des Anhaftens

Objekte zum Anhaften gibt es in Hülle und Fülle. Da sie recht subtil und tiefgreifend sind, ist es schwierig, sie zu sehen und zu verstehen. Trotzdem können wir vier Erscheinungsformen von Verhaftetsein identifizieren.

In die erste Kategorie fallen alle materiellen Objekte, die mit sinnlichem Verlangen (*kāma*) zu tun haben. Besitz jeglicher Art, Bedarfsgegenstände, Juwelen, Schmuck, Gold und Geld, etc., also die Dinge, die wir sehen, hören, schmecken, fühlen und über die wir nachdenken - all diese bilden die Grundlagen von Sinnlichkeit und Sexualität. Sie sind die Objekte des Anhaftens an Sexualität. Die anderen drei Kategorien des Anhaftens beziehen sich auf nicht materielle Objekte.

Die zweite Kategorie besteht aus unseren falschen Meinungen, Glaubenssätzen, Ansichten und Theorien. Hier handelt es sich um Dinge, die wir nicht verstehen können, Dinge, die wir unmöglich wissen können, aufgrund von *avijjā* (Unwissenheit) aber annehmen und daran festhalten. Wir haben viele solcher unrichtigen Meinungen und Ansichten.

Die dritte Kategorie umfaßt die althergebrachten Aktivitäten und Rituale, denen wir folgen. Jede einzelne davon, ob religiös oder weltlich, basiert auf Aberglauben. Mit vielen dieser Bräuche identifizieren wir uns.

Die letzte und wichtigste Kategorie beinhaltet all jene Dinge, an denen wir als „Ich“ oder „Mein“ festhalten.

Diese vier Arten des Anhaftens umfassen alle Dinge, an die wir uns klammern. Beobachtet sie und seht das Elend und Leid des Anhaftens. Seht den Wert des Nicht-Anhaftens. Überprüft bei jeder Ein- und Ausatmung ununterbrochen jede Art des Verhaftetseins. Auf diese Weise lösen sich die Dinge automatisch vom Geist. Befreit die Objekte des Anhaftens. Laßt los, laßt los, laßt los!

Wenn wir einen Blick auf das Christentum werfen, sehen wir, daß es unsere Besorgnis bezüglich des Anhaftens teilt. Das Kreuz, das vorrangige Symbol des Christentums, weist auf das

„Ich" (der senkrechte Balken[22]) und das Abschneiden des „Ichs" (der waagerechte Balken) hin. Es symbolisiert das Ende des Anhaftens. In diesem Hauptziel stimmen alle Religionen überein: Das Ausrotten des Anhaftens an „Ich" und „Mein". Das ist die höchste, die erhabenste Übung. Sie überwindet die Selbstsucht, den Ursprung aller Probleme. Bitte entwickelt Interesse am Loslassen. Das Anhaften in seinen vier Erscheinungsformen loszulassen, ist das Beste, das man tun kann.

Eine andere Gruppe von Dingen, die der Geist loslassen muß, sind solche, die den *citta* gerade jetzt in diesem Moment stören, wie zum Beispiel die *nīvarana* (Hindernisse).[23] Das sind Stimmungen, die im Geiste aufgrund unserer gedanklichen Gewohnheiten und Tendenzen entstehen. Die fünf *nīvarana* sind Anwandlungen von Sinnlichkeit, von Abneigung, von Depression und Schläfrigkeit, von Aufgeregtheit und Zerstreutheit und von Zweifel und Unsicherheit. Diese fünf *nīvarana* müssen wir loswerden. Außerdem sind da noch die *kilesa* (Beschmutzungen, Herzenstrübungen). Die Emotionen von *lobha* (Gier), *dosa* (Ärger) und *moha* (Verblendung) müssen verschwinden. Jegliche Gefühle von Zu- und Abneigung, alle Stimmungen von Zufriedenheit und Unzufriedenheit, alles Anhaften an dualistischen Dingen, die im *citta* vorhanden sind, müssen entfernt werden. Schließlich werden wir feststellen, daß keine Probleme verbleiben, die den *citta* in den Zustand von *dukkha* versetzen könnten. Gibt es Anhaften, gibt es *dukkha*. Ist der Geist frei von Anhaften, erlebt er kein *dukkha*, weil dafür keine Grundlage vorhanden ist.

Wann immer der Geist etwas bemerkt, das an ihm haftet, befreit er dieses Ding. Das zu üben, jedes Mal, wenn wir ein- und ausatmen, ist Schritt zwölf, der letzte Schritt der dritten Tetrade. Alles zusammengenommen haben wir hier vier Schritte, die sich ausschließlich mit dem *citta* beschäftigen: Die verschiedenen Geisteszustände erleben, den Geist erfreuen, den Geist konzent-

---

[22] Dieses Bild wird verständlicher, wenn man bedenkt, daß das englische „Ich" ein senkrechter Strich I ist. Ajahn Buddhadasa spricht hier immer Englisch, wenn es um das „cutting of the I" geht.
[23] Siehe Anhang.

rieren und den Geist befreien. Damit beenden wir erfolgreich unser Studium des Geistes.

Soweit haben wir drei der vier Tetraden besprochen. Das nächste Kapitel befaßt sich mit der verbleibenden Tetrade, der wichtigsten von allen.

6. Das Höchste

In diesem Kapitel werden wir die abschließenden vier Schritte von *ānāpānasati* besprechen. Wir studieren und untersuchen in dieser Tetrade ausschließlich Dhamma oder Wahrheit. Ihr werdet Euch erinnern, daß wir in der ersten Tetrade den Atem und den Körper untersucht haben. In der zweiten Tetrade untersuchten wir die Gefühle, die aus der Beruhigung des Körper-Gestalters resultieren. Dabei haben wir uns mit den Gefühlen des Geistes beschäftigt, noch nicht mit dem Geist (*citta*) selbst. Wir studierten die Geist-Gestalter, bis wir alles über das Zusammenbrauen und Gestalten des *citta* gelernt hatten. Dadurch konnten wir die *citta-sankhāra*, die Geist-Gestalter, kontrollieren. In der dritten Tetrade untersuchten wir den *citta*. Wir studierten, entwickelten, trainierten und wandten verschiedene Methoden an, um den Geist zu kontrollieren. Jetzt, nachdem wir diesen gut ausgebildeten Geist unter Kontrolle gebracht haben, nutzen wir ihn, um Dhamma, die Wahrheit der Natur, zu untersuchen. Bitte beachtet, daß die vier Tetraden aufeinander aufbauen: Zuerst arbeiten wir mit dem *kāya-sankhāra*, dann mit dem *citta-sankhāra*, dann mit dem *citta* selbst und schließlich erforschen wir das Dhamma, die Tatsachen (*sacca-dhamma*) der Natur (*dhamma-jāti*).

Das hat einen einfachen Grund: Wenn wir den Geist erst einmal unter Kontrolle haben, können wir ihn richtig arbeiten lassen. Durch das Üben der dritten Tetrade, durch die Fähigkeit, den Geist zu konzentrieren, ist eine Menge *kammanīyo*, Bereitschaft oder Regsamkeit, vorhanden. Der Geist ist fit und bereit, seine Pflichten zu erfüllen. In Pali wird in diesem Zusammenhang ein anderes Wort - *mudu* (sanft, mild) - gebraucht. Vorher war der *citta* hart und steif, jetzt ist er weich und geschmeidig. Der Geist ist nun sehr sensitiv und schnell und in einem Zustand, in dem er bereit ist, genutzt zu werden. Also benutzen wir ihn nun, um die Arbeit der vierten Tetrade zu verrichten, wobei die erste Pflicht darin besteht, Vergänglichkeit zu kontemplieren.

Die Vergänglichkeit von ānāpānasati

Ein grundlegendes Prinzip dieser gesamten Übung ist es, Dinge, die bereits in uns gegenwärtig sind, als die Objekte zu verwenden, die zu untersuchen sind und mit denen es zu üben gilt. Wir ziehen es vor, auf äußere Objekte zu verzichten. Wenn wir einmal die inneren Vorgänge vollständig verstanden haben, können wir immer noch auf äußere Vorgänge schließen. Vergeßt dieses wichtige Prinzip nicht: Wir müssen Dinge untersuchen, die in uns existieren. Deshalb kehren wir beim Schritt von *aniccānupassī* (Vergänglichkeit kontemplieren) zum Anfangsschritt zurück und kontemplieren den Atem, bis wir sehen, daß er vergänglich ist. Wir beobachten, daß sich der Atem verändert und lang wird. Er ist vergänglich. Die Länge des Atems ist vergänglich, stetig wechselnd, länger werdend, kürzer werdend. Die verschiedenen Zustände und Eigenschaften des Atems sind vergänglich. Die Auswirkungen des Atems auf den Körper sind vergänglich. Beobachtet als nächstes, daß beide Körper - der Atem-Körper und der Fleisch-Körper - vergänglich sind. Dann schaut Euch Schritt vier, das Beruhigen des Atems, an und die Vergänglichkeit wird noch offensichtlicher. Der Atem verändert sich von rauh zu ruhig, aber sogar diese Beruhigung ist vergänglich. Sie wandelt sich fortwährend. Kontempliert so jeden Schritt, einen nach dem anderen, bis ihr jede Phase als vergänglich erkennt.

Schließlich steigen die Gefühle von *pīti* und *sukha* auf. Seht die Vergänglichkeit in jedem Aspekt dieser *vedanā*. Kontempliert, wie vergänglich die Gestaltung des Geistes durch die Gefühle ist. Auch das Beruhigen dieser Gefühle ist vergänglich, offenbart Vergänglichkeit. Als nächstes betrachten wir den *citta* selbst. Er ist vergänglich. Das Erfreuen und Erfrischen des Geistes, das sich zu Entzücken und Freude wandelt, ist vergänglich. Kontempliert die Vergänglichkeit dieser Frische und dieses Entzückens zusammen mit ihren verschiedenen Zustandsformen und Aromen. Konzentration ist vergänglich, sie wandelt sich zu Unkonzentriertheit. Die Regsamkeit von *samādhi* ist vergänglich. Vergänglichkeit manifestiert sich gerade in dieser Regsamkeit. Sogar das Befreien des Geistes ist hier nur eine zeitweise Befrei-

ung und daher auch vergänglich. Erkennt die Vergänglichkeit in allen Schritten, in jedem einzelnen der miteinander verbundenen Phasen dieser Übung. Erlebt Vergänglichkeit unmittelbar in allem, was Ihr betrachtet. Wiederholt jeden Schritt noch einmal. Macht Euch die Vergänglichkeit jedes Schrittes absolut klar, zweifelsfrei offensichtlich, werdet Euch vollkommen sicher. So kontemplieren wir in Schritt dreizehn die Vergänglichkeit all dieser vorbeiziehenden Phänomene, die in ihrer Gesamtheit *sankhāra* (bedingt entstandene Dinge, Zusammenbrauungen) genannt werden.

Mehr als nur Vergänglichkeit

Die Erkenntnis der Vergänglichkeit beinhaltet die gleichzeitige Erkenntnis vieler anderer Aspekte der Wahrheit. Wenn Vergänglichkeit wirklich gesehen wird, enthält sie auch das Merkmal von *dukkhaṁ*, also der Leidhaftigkeit und Unerträglichkeit. Wir werden auch das Merkmal des Nicht-Selbst darin sehen, weil sich die Dinge ständig wandeln, vergänglich, unbefriedigend und unkontrollierbar sind. Der Wandel vollzieht sich jedoch nicht chaotisch, sondern entsprechend der natürlichen Gesetzmäßigkeit (*idappaccayatā*), der bedingt entstandene Dinge unterliegen. Dann werden wir sehen, daß sie ohne Kern, leer oder frei von einem Selbst sind - das Merkmal von *suññatā.* Und wir werden sehen, daß sie gerade so sind. Vergänglichkeit ist so wie sie ist, gerade so - Soheit. Also wird auch *tathatā* gesehen.

Bitte versteht, daß die Erkenntnis von *aniccāṁ*, von *dukkhaṁ*, von *anattā*, von *idappaccayatā*, von *suññatā* und von *tathatā* miteinander in Beziehung stehen. Durch das Erkennen von Vergänglichkeit sehen wir Leidhaftigkeit, sehen wir Nicht-Selbst, sehen wir Bedingtheit, das Gesetz von Ursache und Wirkung (*idappaccayatā*), sehen wir Leerheit und wir sehen natürlich auch Soheit. Eins führt zum anderen. Eine vollständige Erkenntnis der Vergänglichkeit muß Unbefriedigendsein, Nicht-Selbstsein, das Gesetz der Bedingtheit, Leerheit und Soheit einschließen. Erst wenn

das alles gesehen wird, ist Vergänglichkeit in tiefgreifendster Weise erkannt. So durchschauen wir die Vergänglichkeit der *sankhāra* vollständig.

Wir haben *sankhāra* bereits erklärt und auch damit geübt. Verschiedene Ursachen, Bedingungen und Zutaten werden zusammengebraut und zusammengesetzt. Erinnert Euch, daß es drei Bedeutungen dieses Wortes gibt. 1. das Zusammengebraute; 2. *sankhāra* als Zusammenbrauendes; 3. die Aktivität des Zusammenbrauens selbst. Ihr gemeinsames Merkmal ist *aniccā*.

In allen drei *sankhāra*-Aspekten die Vergänglichkeit (inclusive *dukkhaṁ*, *anattā*, *idappaccayatā*, *suññatā* und *tathatā*) zu sehen, heißt, Vergänglichkeit auf die tiefgründigste und vollständigste Weise zu erkennen. Nur *aniccāṁ* zu sehen, ist nichts so Besonderes, weder tiefgreifend genug, noch ausreichend, um unsere Probleme zu lösen.

Es gibt dazu im Korb der Lehrreden (*suttanta-piṭaka*) des Pali Kanons eine interessante Geschichte. Dort erwähnt der Buddha einen religiösen Lehrer seiner Zeit namens Araka, der genauso viel über Vergänglichkeit lehrte wie der Buddha, der aber nicht weiterging. Er sagte nichts über *dukkhaṁ* und *anattā*. Nun lebte zur Zeit des Buddha ein griechischer Philosoph mit Namen Heraklit. Ich nehme an, daß Araka und Heraklit dessen zentrale Lehre „Panta Rhei“ (gr.: „Alles fließt“ oder „alles ist im Wandel begriffen“) war, ein und die selbe Person sind. Buddha sagte, daß Araka in einem fernen Land lehre, wo er über Vergänglichkeit oder den beständigen Wandel sprach. Das Wissen um die Vergänglichkeit war weit verbreitet, sowohl in Indien als auch außerhalb. Heraklit lehrte jedoch nur Vergänglichkeit und war nicht imstande, diese Einsicht auf *dukkhaṁ, anattā*, *idappaccayatā*, *suññatā* und *tathatā* auszuweiten. So war es keine erfolgreiche Lehre. Andernfalls wäre damals noch ein Buddha entstanden.

Wer sich dafür interessiert, kann das in jeder Geschichte der griechischen Philosophie nachschlagen. Der entscheidende Punkt dabei ist, daß es nicht genug ist, nur *aniccāṁ* zu sehen. Wir müssen *aniccāṁ* so sehen, daß sie auch *dukkhaṁ*, *anattā*, *idappaccayatā*, *suññatā*, und *tathatā*, also die ganze Erkenntnisreihe, beleuchtet. Der kurze Ausdruck „*aniccānupassī*“ (Vergänglichkeit

kontemplieren) umfaßt daher auch die Erkenntnis von Leidhaftigkeit, Nicht-Selbst, Bedingtheit, Leerheit und Soheit.

Das Auflösen von Verhaftungen

Nun beobachtet und schaut genau hin, bis Ihr klar seht, daß *aniccānupassī* Anhaften (*upādāna*) auflöst. Das ist entscheidend! Das Erkennen von *aniccāṁ* löst Anhaften deshalb auf, weil hierbei die Strafe, der Schmerz und die Bösartigkeit des Anhaftens offenbar werden. Dadurch beginnen die Dinge, an denen wir immer noch anhaften und all jene, denen wir jemals verhaftet waren, uns zu langweilen und wir werden ihrer überdrüssig. *Upādāna* fängt dann an, sich aufzulösen und wird weniger und weniger. Das ist das Ergebnis des wirklichen Erkennens von Vergänglichkeit.

Das bringt uns zum zweiten Schritt dieser Tetrade oder Schritt vierzehn: „Das Verblassen kontemplieren" (*virāgānupassī*). Wir konnten das Verblassen bereits im vorigen Schritt beobachten, als das Kontemplieren der Vergänglichkeit dazu führte, daß Verhaftungen sich aufzulösen begannen. Nun untersuchen wir konzentriert diese Tatsache der Auflösung oder *virāga*. „*Vi*" heißt „nicht" oder „nicht haben". „*Rāga*" ist ein anderer Ausdruck für Anhaften. „*Virāga*" bedeutet also „ohne Anhaften". Das Auflösen der Verhaftungen zu beobachten, ist ähnlich wie die Flecken in einem Tuch, ausgebleicht durch das Sonnenlicht, langsam verblassen zu sehen, bis das Tuch weiß ist. Dies ist ein Beispiel aus der materiellen Welt, das hilft, *virāga* oder das geistige Verblassen der Verhaftungen zu veranschaulichen. *Upādāna* verblaßt im Licht der Wahrheitsschau von *aniccāṁ*, *dukkhaṁ*, *anattā*, *idappaccayatā*, *suññatā* und *tathatā*.

Wir wissen, daß sich das Anhaften umso mehr verringert, je ausgeglichener wir sind. Nun stehen wir allen *sankhāra*, also allen Dingen, denen wir früher verhaftet waren, gleichmütig gegenüber und erkennen *virāga*, das Verblassen der Anhaftungen.

Kontempliert das mit jeder Ein- und Ausatmung. So übt man Schritt vierzehn.

Das Ergebnis dieses Verblassens der Verhaftungen ist die ausgeglichene Geistesruhe des Nicht-Anhaftens. Wir können das ziemlich leicht erkennen, wenn sich zum Beispiel die erotische Anziehungskraft der Dinge, die wir früher begehrt haben, aufzulösen beginnt. Ärger über Vergangenes oder Gegenwärtiges verblaßt. Wir haben keine Angst mehr vor Dingen, die uns einst ängstigten. Wir sind immer weniger und weniger ängstlich, bis die Angst verschwindet. Das gleiche gilt für Haß, Neid, Eifersucht, Sorge, Furcht, der Vergangenheit nachtrauern und so weiter. Jeder dieser Indikatoren des Anhaftens verringert sich und schrumpft, bis der Geist in der Lage ist, still und ruhig zu bleiben. Geistige Stille bedeutet einfach, nicht anzuhaften, nicht festzuklammern, nichts als „Ich" oder „Mein" zu betrachten. Kontempliert das Verblassen des Anhaftens, bis Ihr ruhig, still und ausgeglichen bleiben könnt. Das ist die Übung von Schritt vierzehn.

Das Erlöschen von dukkha

Nun kommen wir zu Schritt fünfzehn, *nirodhānupassī*: „Das Erlöschen der Verhaftungen studieren und kontemplieren". Beobachtet das Aufhören und das Nicht-Existieren des Anhaftens während des Ein-und Ausatmens. Wir können das Enden oder das Erlöschen von verschiedenen Seiten betrachten: Das Erlöschen des Anhaftens an einem „Selbst", das Erlöschen von Gier, Ärger und Verblendung und das Erlöschen jedes Erlebens von *dukkha*. Alle diese vielfältigen Formen von *nirodha* treten beim Erlöschen des Anhaftens auf.

Wenn wir vom Erlöschen sprechen, erinnert Euch bitte daran, daß es hier um das Ende von *dukkha*, dem Ziel der ganzen Übung des Dhamma, geht. Wir beobachten die verschiedenen Aspekte von *dukkha* und sehen, wie sie erlöschen. Der erste Aspekt ist das Ende des Schreckens, des Horrors von Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Altern, Siechtum und Tod werden unseren Geist nie

mehr in Angst und Schrecken versetzen. Dies ist eine Art des Erlöschens.

Der nächste Aspekt ist das Enden der verschiedenen Symptome von *dukkha* wie Sorge, Kummer, Jammer, Verzweiflung, Traurigkeit, Schmerz, Frustration und Depression. Sie alle erlöschen.

Der dritte Aspekt bezieht sich auf unsere Hoffnungen und Wünsche, auf anziehende und abstoßende Dinge. Zu erleben, was wir nicht erleben wollen, ist *dukkha.* Trennung von dem, was wir mögen, ist *dukkha.* Nicht zu bekommen, was wir wollen, ist *dukkha.* Diese Aspekte von *dukkha* erlöschen ebenfalls.

Auch das Anhaften an den fünf Gruppen (*pañca-khandha*), das sich Festklammern an eine der fünf *khandha* als „Selbst" oder als dem „Selbst" zugehörig, ist *dukkha.* Diese fünf Zusammenhäufungen, an denen der Geist gewohnheitsmäßig als „Ich" oder „Mein" anhaftet, sind Körper, Empfindung, Wahrnehmung, Gedanken und Sinnesbewußtsein. Sie sind die Summe allen Leidens, die Lasten des Lebens.

Die vollständige Verwirklichung dieses Schrittes muß alle vier Aspekte des Erlöschens von *dukkha* beinhalten. Löscht den Schrecken von Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Löscht die Symptome von *dukkha.* Löscht das Wünschen und Begehren hinsichtlich angenehmer und unangenehmer Dinge. Und löscht schließlich auch das „Für-ein-Selbst-Halten" von irgendeinem der fünf *khandha.* Wenn diese vier Aspekte gelöscht sind, dann ist *dukkha* gelöscht.

Auf diese Weise erkennen wir durch das Löschen, Verschwinden und Aufhören des Anhaftens die Leere oder die Nicht-Existenz des Anhaftens. Wir erfahren die Abwesenheit von Verhaftung in allen vier Aspekten, während wir ein- und ausatmen. Oder, einfacher ausgedrückt, wir trinken, schmecken und genießen das Aroma von *Nibbāna.*[24]

---

[24] *Nirodha* und *Nibbāna* sind Synonyme und können wechselseitig verwendet werden, daher entspricht die Kontemplation des Erlöschens von Verhaftungen der Kontemplation von *Nibbāna.*

Alles zurückwerfen

Nun kommen wir zum letzten Schritt der vierten Tetrade, Schritt sechzehn, von *ānāpānasati*. Er wird *patinissaggānupassī* (das Zurückwerfen kontemplieren) genannt. *Patinissagga* ist ein komisches Wort. Es bedeutet, etwas zurückzuwerfen oder zurückzugeben. Hier kontemplieren wir das Zurückwerfen oder die Rückgabe von allem, an dem wir einst anhafteten.

Es gibt ein einfaches Gleichnis, um diesen Schritt zu erklären. Unser ganzes Leben hindurch waren wir Diebe. Wir haben Dinge gestohlen, die natürlich - also in der Natur, der Natur zugehörig - existieren, nämlich die *sankhāra*. Wir haben die Natur geplündert und diese *sankhāra* für unser Selbst ausgegeben und wie unseren Besitz benutzt. Deshalb sind wir nichts anderes als Diebe. Dafür werden wir mit *dukkha* bestraft. Wir erleiden *dukkha* wegen unserer Diebereien und Verhaftungen. Sobald wir durch die Übung dieser Tetrade sehen, wie die Dinge wirklich sind, lassen wir sie los. Wir hören auf, Diebe zu sein und geben alles an seinen ursprünglichen Besitzer - die Natur - zurück. Die *sankhāra* gehören der Natur. Behauptet niemals wieder, daß sie „Ich" oder „Mein" seien!

Die Lasten des Lebens abwerfen

Man kann es auch noch anders ausdrücken. In der Vergangenheit haben wir immer wieder blödsinnigerweise schwere Felsbrocken aufgehoben. Dann haben wir sie mit uns herumgeschleppt, wohin wir auch gingen. Dadurch mußten wir fortwährend *dukkha* erleiden. Wie viele Jahre ging das so? Nun jedoch erkennen wir, wie dumm es ist, sich solche Schwierigkeiten zu schaffen. Wir erkennen, wie belastend die Felsbrocken für uns sind und werfen sie einfach weg. Ohne diese Lasten sind wir leicht. Alle Probleme verschwinden. Vorher schien sogar das Leben selbst eine Bürde zu sein. Unser ganzes Leben fühlte sich wie eine Belastung an und das nur wegen unserer Dummheit. Wir hingen so

sehr an den natürlichen *sankhāra*, daß wir sie überall herumschleppten und uns auf diese Weise ganz schrecklich belasteten . Nun werfen wir sie ab. Dies ist ein anderes Gleichnis, das den letzten Schritt von *ānāpānasati* beschreibt.

Die Übung dieses letzten Schrittes besteht darin, die Lasten des Lebens abzuwerfen. Werft sie weg, bis keine mehr übrig bleibt. Vorher drückten sie uns nieder. Wir nennen diesen Zustand, „unter der Last der Welt leben" oder „in der Welt ertrinken". Wenn wir aber die Lasten, die uns in der Welt gefangen hielten, erst einmal abgeworfen haben, können wir aufsteigen. Dann sind wir über der Welt, die Herren der Welt. Das ist die wahre Bedeutung von Freiheit und Wohlbefinden.

Ihr solltet Euch die Bedeutung dieser zwei völlig verschiedenen Zustände gut merken. Unter der Last der Welt zu leben, ist *lokiya*. Über der Welt zu leben, ist *lokuttara*. Alle Probleme, die mit diesen zwei Zuständen zusammenhängen, werden während der Übung von Schritt sechzehn gelöst.

Laßt es uns noch einmal klarstellen, daß, wann immer wir dumm und unaufmerksam sind, wir Gewichte aufheben und sie zu Lebensbürden anhäufen. Wenn wir erst wissen, was sie uns antun, werfen wir sie weg. Dann haben wir keine Bürden mehr zu tragen und leben „über der Welt". Wer frei sein will, Wohl erfahren will, *lokuttara* sein will, der sollte sein Bestes tun, um diese Wahrheit zu üben - fangt am besten jetzt gleich damit an.

Die höchste Befreiung

Seid Euch bewußt, daß dies der Weg zur Befreiung ist. *Ānāpānasati*, erfolgreich geübt, bringt mit diesem letzten Schritt die Befreiung. Wenn wir von allen Banden befreit sind, lassen wir alle Bürden los oder wir lassen uns selbst los. Egal, wie wir es ausdrücken, die Bedeutung bleibt die gleiche. Loslassen geschieht und das Ergebnis ist Befreiung. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr es Erlösung, Ungebundenheit, Entbürdung oder Losgelöstheit nennen. Welches Wort Ihr auch vorzieht, sie alle sagen nur aus,

daß wir das Beste erreicht haben, was ein menschliches Wesen erreichen kann. Wir haben unser Leben und die wertvolle Gelegenheit, dem Dhamma begegnet zu sein, nicht verschwendet. Das ist das Ende der Geschichte.

Wir haben nun alle Tetraden und Lektionen von *ānāpānasati* so, wie es der Buddha lehrte, umfassend besprochen. Euer Verständnis der einzelnen Schritte sowie des gesamten Prozesses sollte jetzt ausreichen, um selbständig und richtig üben zu können.

7. Die höchsten Wohltaten

In diesem Kapitel wollen wir noch einmal alle sechzehn Schritte von *ānāpānasati* zusammenfassen. Wir werden sie in Bezug auf ihre wesentlichen Eigenschaften, ihren Wert oder Nutzen und den Weg, diesen zu erkennen, betrachten. Bitte bemüht Euch um Aufmerksamkeit, dann werdet Ihr auch von diesen Wohltaten in vollem Umfang profitieren.

Vorab jedoch noch ein Wort zu den *satipaṭṭhāna* (Grundlagen der Geistesgegenwart). Manche glauben, daß *ānāpānasati* überhaupt nichts mit den Grundlagen der Geistesgegenwart zu tun hat. Einige lehnen *ānāpānasati* sogar rundheraus ab. An manchen Orten hängen sie sich regelrecht an dem Wort „*satipaṭṭhāna*" auf. Sie halten sich an das *satipaṭṭhāna sutta* aus der Majjhima-Nikaya (Mittlere Sammlung) oder an die *mahasatipaṭṭhāna sutta* aus der Digha-Nikaya (Längere Sammlung)[25], die nichts anderes sind als lange Listen, weitschweifige Kataloge von *dhamma*-Gruppierungen. Obwohl darin haufenweise *dhammas* vorkommen, findet sich dort kein Übungsweg oder gar eine Anleitung dazu. Es werden nur die Namen der *dhammas* genannt und es gibt ein paar Ausführungen dazu. Das Thema *kāya* (Körper) zum Beispiel wird ausgewalzt über Leichenbetrachtungen, *sati-sampajañña* (Achtsamkeit und Wissensklarheit) in den täglichen Aktivitäten, die Körperhaltungen und anderes mehr. Trotzdem wird das gewöhnlich für *satipaṭṭhāna* gehalten. Dann wird die Liste angepaßt und in diese und jene Übungen neu geordnet, die zu neuen Systemen werden und dann *satipaṭṭhāna*-Übungen oder *vipassanā*-Meditation genannt werden.[26] Und dann lehnen die Anhänger dieser Techniken die Vorgehensweise von *ānāpānasati* ab und

---

[25] Die *satipaṭṭhāna sutta* (Majjhima-Nikaya 10) folgt dem selben Muster wie die *mahasatipaṭṭhāna sutta*, ist aber weniger ausführlich und detailliert.

[26] Ob diese Übungen richtig und nützlich sind, steht hier nicht zur Debatte.

versichern, daß dies nicht *satipaṭṭhāna* sei. Leider ist dieses Mißverständnis weit verbreitet.

In Wahrheit aber ist *ānāpānasati* das Herz von *satipaṭṭhāna*, das Herz aller vier Grundlagen der Geistesgegenwart. Die *ānāpānasati sutta* zeigt, ohne Unwesentliches hinzuzufügen oder Wesentliches wegzulassen, wie die vier Grundlagen systematisch fortschreitend zu üben sind, bis hin zur Erlösung von allem *dukkha*. Die sechzehn Schritte arbeiten sich durch die vier Grundlagen, jeder Schritt auf dem vorhergehenden aufbauend und den nächsten unterstützend. Übt alle sechzehn Schritte vollständig, und das Herz der *satipaṭṭhāna* wird in aller Vollkommenheit in Erscheinung treten.

Vergeßt nicht, daß wir über die Natur sprechen, und daß - ganz gleich, ob wir es *satipaṭṭhāna* oder *ānāpānasati* nennen - es nur vier wichtige Dinge gibt, nämlich *kāya*, *vedanā*, *citta* und Dhamma. Es sind nur diese vier Aspekte der Natur und das Gesetz, das sich in ihnen offenbart, die zu kontemplieren sind. Erinnert Euch an das Wort „*dhamma-jāti*" aus dem ersten Kapitel. Die Natur und ihre Gesetze können nie voneinander getrennt werden. Als lebende Wesen ist es unsere Pflicht, die Natur zu verstehen und sie zu unserem höchsten Nutzen anzuwenden. Auch wenn wir sie nicht kontrollieren können, so können wir sie doch zu unserem Vorteil nutzen, wenn wir sie verstehen und richtig, entsprechend ihrer Gesetze handeln.

Kāya: Die Emotionen kühlen

Der erste Gegenstand in der Übung der Geistesgegenwart beim Atmen ist *kāya*, der Körper oder die Körper. Jeder versteht seine Bedeutung für das Leben, ohne daß Erklärungen nötig sind. Der Körper ist die Grundlage für den Geist. Wir brauchen einen *kāya*, der imstande ist, sich selbst und den Geist auf eine Art und Weise zu erhalten und zu unterstützen, die für das Leben von Nutzen ist. Außerdem benötigen wir das Wissen, wie wir den *kāya* entspre-

chend unserer Bedürfnisse durch den Atem beeinflussen können. Das Wissen, wie der Atem zu regulieren ist, bringt viele Vorteile mit sich, denn dadurch können wir unsere Stimmungen und Emotionen verändern. Wenn wir zum Beispiel ärgerlich sind, können wir den Ärger durch langes Atmen schneller loslassen und auflösen. Wenn wir besorgt sind und unfähig, klar zu denken, atmen wir einfach länger und länger, um diese Besorgnis zu vertreiben. Wenn wir Gedankengänge ändern wollen, können wir durch lange Atemzüge die ungewollten Gedanken wegwischen und sie durch nützlichere, geordnetere und normalere ersetzen. So werden wir in die Lage versetzt, zu denken, was gedacht werden muß. Es geht also bei der *kāya*-Tetrade nicht nur um den Fleischkörper, es gibt hier auch eine wichtige Verbindung zum *citta*.

Aber schon der Atem allein ist es wert, erforscht und verstanden zu werden, und sei es nur der Gesundheit wegen. Wir werden bei guter Gesundheit sein, wenn wir wissen, wie man richtig atmet. Daher wird der Körper und alles, was damit zusammenhängt - wie Atem, Emotionen und Gesundheit - als ein äußerst wichtiges Thema betrachtet. Ich hoffe, daß Ihr alle den vollen Nutzen aus diesem Stadium von *ānāpānasati* ziehen könnt.

Vedanā: Das Kreisen beenden

Die Gefühle sind der zweite Punkt. Wenn Ihr Euch ihrer nicht bewußt seid, werdet Ihr sie für unwichtig halten. In Wirklichkeit sind sie von höchster Wichtigkeit für menschliche Wesen, da sie uns rotieren lassen, wie es ihnen gefällt. Sie halten die ganze Welt in Schwung. Welche Gefühle wir auch immer begehren - und jeder begehrt sie - durch sie werden wir zu allen möglichen und unmöglichen Verhaltensweisen angestachelt. Jeder jagt angenehmen Gefühlen nach und läuft vor unangenehmen Gefühlen weg. Auf diese Weise können die *vedanā* die ganze Welt beständig kreisen lassen. Die Gefühle sind der Grund für all die neuen, seltsamen Erfindungen und Kreationen, die die Menschheit ständig hervorbringt. Kunst, Kultur und Technologie wurden ent-

deckt und erzeugt um der Gefühle willen. Sie besitzen so große Macht, daß sie uns zwingen können ihnen zu folgen. *Vedanā* verursachen Begehren. Wollen ist aus dem Gefühl geboren und folgt dem Gefühl. Und wir handeln dementsprechend. Auch unsere Jagd nach Geld ist ein Befolgen der Gefühlsbefehle, egal ob die *vedanā* nun mit Sinnlichkeit und Sexualität zusammenhängen oder einfach mit dem ganz normalen Wunsch, sich wohl zu fühlen.

Wir sollten *vedanā*, die die Menschheit dominieren, ihre Macht und ihren Einfluß auf uns kennen. Wenn wir die Gefühle nicht kontrollieren können, sind wir ihren Launen ausgeliefert, erleben entsprechende Hochs oder Tiefs, und das ist *dukkha*. Die *vedanā* werden zur Grundlage unseres Handelns, obwohl sie in Unwissenheit (*avijjā*) gefangen und deshalb falsch sind. Selbst Tiere werden von Gefühlen geleitet und gedrängt. Alle ihre Aktivitäten sind nur ein Suchen, ein Jagen und ein Hinterherhetzen hinter den begehrten *vedanā*. Nur können sie nichts daran ändern.

Sogar bei der Teilnahme an einem Meditationskurs steckt die Hoffnung auf angenehme *vedanā* dahinter. Oder stimmt es etwa nicht, daß Ihr das tut, um angenehme Gefühle zu bekommen, wie sie zum Beispiel aus dem Frieden und der Stille eines Klosters, oder aus der Freude an der Meditation entstehen? Oder geht es Euch eher darum, von den unangenehmen Gefühlen, der Aufregung, den Konflikten, den Sorgen und dem Leid in der Welt wegzukommen? Die *vedanā* verursachen alle Arten von Handlungen und alle Arten von Suche; sie veranlassen jede Form der Anstrengung und jedes Vorhaben. Im Endeffekt sind sie die Herren, die Diktatoren unseres Lebens im tiefgreifendsten Sinne. Wenn wir sie kontrollieren, können sie uns nicht schaden. Wenn wir nicht fähig sind, sie zu kontrollieren, werden wir zu ihren Sklaven. Was für ein bedauernswerter Zustand: Sklave der *vedanā* zu sein!

Es gibt zwei Arten von *vedanā*: Dumme Gefühle, durch Ignoranz (*avijjā*) bedingt und kluge Gefühle, bedingt durch *vijjā* (richtiges Wissen). Wenn wir im Moment des *phassa* (Sinneskontakt) dumm sind, haben wir dumme Gefühle. Wenn wir dabei klug und klarbewußt sind, haben wir weise Gefühle. Dumme Gefühle füh-

ren zu ignorantem Begehren, das wir *taṇhā* (Verlangen) nennen. Weise Gefühle führen zu richtigem Wollen, dazu, das zu wollen, was wir wollen sollten, zu weisem Wollen. Wir sollten darauf bedacht sein, sicherzustellen, daß *vedanā* immer weises Gefühl ist, damit *taṇhā* nicht entsteht. *Taṇhā* treibt uns um die Welt, rund und rund, wer weiß, wie viele Male schon, und wir lassen es immer noch zu. Manchmal wollen wir sogar auf den Mond! Solange noch Verlangen da ist, wird es kein Ende geben: Endloses Kommen und Gehen, endlose Erfindungen und Gestaltungen, endloses Verlangen nach dem luxuriösen Leben. Folglich ist der Nutzen der Kontrolle über die *vedanā* enorm. Und deshalb sollten wir uns wirklich für die *vedanā* interessieren.

Citta: Richtig arbeiten

Nun kommen wir zum *citta*. Ihr seid Euch wahrscheinlich seiner Bedeutung schon länger bewußt. Wenn nicht, haben Euch unsere Studien hier gezeigt, wie wichtig der *citta* (Geist-Herz) ist. Wie bei *kāya* und *vedanā* werden auch beim *citta*, wenn er fehlerhaft arbeitet oder falsch ausgerichtet ist, Probleme entstehen, und *dukkha* wird aufsteigen.

Wir geben dem Geist, je nach der Funktion, die er gerade erfüllt, drei verschiedene Namen. Wenn er denkt, nennen wir ihn „*citta*". Zu den Funktionen des Gewahrseins, des Fühlens, Erlebens und Wissens sagen wir „*mano*". Und die grundlegende Funktion des Bewußtseins an den Sinnespforten, um sehen, hören, riechen, schmecken, tasten und erkennen zu können, wird „*viññāṇa*" genannt.

Wenn wir den *citta* nicht kontrollieren können, arbeitet er nicht richtig und wenn er nicht richtig arbeitet, „geht die ganze Welt vor die Hunde". Das soll heißen, daß die Welt für uns existiert, weil wir einen *citta* haben. Hätten wir keinen *citta*, wäre es, als ob es keine Welt gäbe. Wenn wir den Geist jedoch unter Kontrolle halten und in Richtigkeit verweilen lassen, werden wir die Früchte der Beruhigung, der Stille und des Friedens ernten. Den

citta gut genug zu verstehen, um ihn unter Kontrolle zu haben, ist deshalb das hervorragendste Wissen, das wir als menschliche Wesen entdecken und besitzen können.

Dhamma: Zwei grundlegende Tatsachen

Schließlich kommen wir zu Dhamma oder der Wahrheit. In allen Dingen, sowohl jenen, die „Mich" ausmachen, als auch denen, die mit „Mir" in Beziehung stehen, steckt eine essentielle Wahrheit, die erkannt werden muß. Kennen wir diese Wahrheit nicht oder mißverstehen sie, dann wird unsere Beziehung zu den Dingen, zum Leben, nicht richtig sein. Das verursacht Probleme und führt zu *dukkha*. Dieses Wissen läßt sich in zwei Bereiche aufteilen: Jenes über zusammengesetzte Dinge (*sankhāra*, Zusammenbrauungen), die Ursachen und Bedingungen haben und das Wissen über ihr Gegenteil, das Nicht-Zusammengesetzte (*Nibbāna*). Ihr könntet zum Studium dieser Dinge auch die metaphysischen Begriffe „phänomenal" und „numinos" (auf das Absolute bezogen) benutzen. Numinos ist der prinzipielle Gegensatz zu phänomenal. Wenn etwas phänomenal ist, handelt es sich um ein zusammengesetztes Ding und muß die Wahrheit der Vergänglichkeit (*aniccaṁ*) aufweisen. Wenn etwas numinos ist, ist es nicht zusammengesetzt und auch nicht *aniccaṁ*. Vielmehr ist es *niccaṁ* (beständig). Um diese Unterscheidung treffen zu können, untersuchen wir die Vergänglichkeit aller Dinge, bis wir die Wahrheit von *aniccaṁ* gut kennen. Dann haften wir an nichts an. Der Geist, der an nichts haftet, kann dazu übergehen, das, was beständig (*niccaṁ*), jenseits der Vergänglichkeit ist, also das Absolute - *Nibbāna* - zu erfahren. Daß wir diese zwei Realitäten - das Bedingte und das Unbedingte - verstehen, ist von höchster Wichtigkeit. Es ist das wichtigste Prinzip von allen. Die Ausübung der Dhamma-Tetrade von *ānāpānasati* führt zur Kenntnis dieser zwei Tatsachen. Dies ist die Essenz von *ānāpānasati*.

Vier Dhamma-Kameraden

Die Übung von *ānāpānasati* bringt aber noch mehr Vorteile. Wir werden auch etwas, das ich gerne die „vier Dhamma-Kameraden“ nenne, erhalten. Ich habe diesen Namen selbst erfunden, um sie leichter besprechen zu können. Die vier Kameraden sind *sati*, *paññā*, *sampajañña* und *samādhi*. Solange wir in dieser Welt leben, ermöglichen uns die vier Dhamma-Kameraden, alle drohenden Gefahren abzuwehren. Mit ihrer Hilfe können wir uns von *dukkha* befreien. Ob innerhalb oder außerhalb eines Klosters, wir brauchen diese vier Kameraden zum Leben. Als erstes brauchen wir *sati* (reflexive Bewußtheit, Geistesgegenwart). Wenn Kontakt mit einem Sinnesobjekt entsteht, ist *sati* da und bringt *paññā* (Weisheit) zu dieser Erfahrung. Sobald sie angekommen ist, verwandelt sich *paññā* in *sampajañña* (Weisheit-in-Anwendung), in die spezifische Anwendung von Weisheit, die dieser Situation angemessen ist. Schließlich verbindet sich die Macht und die Stärke von *samādhi* mit *sampajañña*. Mit allen vieren sind wir nun imstande, jede Art von Objekt, das über die Augen, die Nase, die Ohren, die Zunge, den Körper oder den Geist an uns herantritt, zu beherrschen. Die vier Dhamma-Kameraden sind unübertroffene Wächter. Sie wachen über uns und beschützen uns geradeso, wie man das Gott zuschreibt. Wenn wir *ānāpānasati* korrekt üben, werden die vier Dhamma-Kameraden zu unseren ständigen Begleitern und Beschützern.

Das Praktizieren grundlegender Wahrheiten

Ānāpānasati ermöglicht uns auch im Einklang mit dem Prinzip von *paṭicca-samuppāda* (abhängige Zusammen-Entstehung, bedingtes Zusammen-Aufsteigen) zu üben. Die Theorie von *paṭicca-samuppāda* ist komplex und umfangreich. Für jene von Euch, die damit nicht vertraut sind: Die Theorie des bedingten Zusammen-Aufsteigens erklärt die kausalen Zusammenhänge der Entstehung von *dukkha*. Eine Reihe von Ursachen, jede

wechselseitig abhängig von einer vorausgehenden Ursache, führt zu Leid. Der Buddha lehrte viele Variationen dieses Themas, aber wegen seiner großen Subtilität und Tiefgründigkeit ist es schwer, sie zu verstehen. Trotzdem ist ein gründliches Studium dieses Prinzips überaus wichtig und wertvoll. In seiner praktischen Anwendung jedoch ist das bedingte Zusammen-Entstehen von auserlesener Einfachheit. In der Praxis brauchen wir nur *sati* im Moment von *phassa* (Sinneserfahrung), das ist schon alles. *Phassa* ist das Zusammentreffen eines inneren Sinnesorgans mit einem entsprechenden äußeren Sinnesobjekt sowie dem entsprechenden Sinnesbewußtsein (*viññāna*). Das bloße Vorhandensein von *sati* im Moment von *phassa* löst alle möglichen Probleme von *paṭicca-samuppāda*, weil sie ignoranten *phassa* gar nicht erst entstehen läßt. Dann wird dieser Kontakt nicht zu unwissendem Gefühl führen und unwissendes Gefühl wird nicht zu Verlangen (*taṇhā*) führen. Es endet alles schon im Moment des Kontakts. Das ist ein weiterer Vorteil der Übung von *ānāpānasati*. Sie verhilft *sati* dazu, ausreichend, schnell und qualifiziert genug zu sein, um ihre Pflicht im Augenblick des *phassa* zu erfüllen und dem Strom von *paṭicca-samuppāda* genau dort Einhalt zu gebieten.

Ānāpānasati versetzt uns auch in die Lage, leicht und vollständig, entsprechend des Prinzips der vier *ariya-sacca* (Vier Edle Wahrheiten) zu üben. Das Wesentliche dieses Gesetzes ist, daß *dukkha* aus unwissendem Verlangen (*taṇhā*) geboren wird. Wenn *taṇhā* da ist, muß *dukkha* da sein. Wenn wir imstande sind, *sati* zu benutzen, um *taṇhā* anzuhalten und abzubrechen, gibt es kein *dukkha*. Durch das Verhindern von unwissender Sinneserfahrung (*phassa*) kommt es zu keinem unwissenden Gefühl (*vedanā*) und *taṇhā* wird nicht aufgerührt. Dies ist der vorteilhafteste Weg, um die Vier Edlen Wahrheiten zu üben: Stoppt *taṇhā* durch die Geschwindigkeit und Kraft von *sati*, die durch die Übung aller vier Tetraden entwickelt wurde.

Das Herz des dreifachen Juwels

Durch *ānāpānasati* bringen wir einfach, vollständig und perfekt das dreifache Juwel (*tiratana*), die drei Arten der Zuflucht des Buddhismus, in unseren Besitz. Denn die Essenz von Buddha, Dhamma und Sangha ist Reinheit-Klarheit-Gelassenheit. Ein *citta*, der lauter-strahlend-ruhig ist, offenbart das Wesen von Buddha-Dhamma-Sangha. Alle drei Worte sind von höchster Wichtigkeit, bitte geht sorgsam damit um. Der Buddha ist nicht irgendein physischer Körper. Vielmehr ist der reine, klare, ruhige Geisteszustand der wahre Buddha.

In der Schau des Dhamma wird der Buddha gesehen. Das Herz des Dhamma ist gerade diese Reinheit-Klarheit-Gelassenheit selbst.

Und Sangha sind diejenigen, die durch erfolgreiche Übung den lauter-strahlend-ruhigen Geist erlangt haben.

Die erste Person, die vollkommene Reinheit-Klarheit-Gelassenheit selbst verwirklicht hat, wird „Buddha" genannt; die Wahrheit, die erkannt wurde, „Dhamma" und die Menschen, die nachfolgen und entsprechend üben, „Sangha". Wenn wir *ānāpānasati* üben, machen wir unseren *citta* sauber, klar und ruhig. Diese drei Eigenschaften sind die Frucht von *virāga*, *nirodha* und *patinissagga* (Schritt vierzehn bis sechzehn). Durch sie entsteht Reinheit-Klarheit-Gelassenheit, das echte dreifache Juwel, die Essenz von Buddha-Dhamma-Sangha in unseren Geist-Herzen.

Buddhismus in seiner Gesamtheit

Mittels *ānāpānasati* üben wir auch das grundlegendste Prinzip des Buddhismus, nämlich *sīla-samādhi-paññā*. Diese drei Faktoren sind im Übenden in ihrer Gesamtheit gegenwärtig. Unerschütterliche Entschlossenheit zu üben und die Ausrichtung des Geistes auf richtiges Handeln ist *sīla* (Tugend). Dieser feste Vorsatz, der bei jedem Schritt von *ānāpānasati* notwendig ist, bewirkt automatisch auftretende, natürliche *sīla*. In der Folge wird auch

samādhi (Sammlung) entstehen, denn aufgrund unseres Vorsatzes üben wir, bis *samādhi* aufsteigt. Und es entwickelt sich auch *paññā* (Weisheit), besonders in der vierten Tetrade, bei der es sich um die vollkommenste Weisheit handelt. In der richtigen Übung von *ānāpānasati* üben wir also Buddhismus in seiner Gesamtheit.

Wenn wir den Buddhismus detaillierter betrachten, lernen wir etwas über die sieben *bojjhanga* (Faktoren des Erwachens). In der *ānāpānasati sutta* versichert uns der Buddha, daß die vollständige Übung der sechzehn Schritte die vier *satipaṭṭhāna* (Grundlagen der Geistesgegenwart) perfektioniert. Durch die Vervollkommnung der *satipaṭṭhāna* (Körper, Gefühl, Geist und Dhamma - also die Objekte der vier Tetraden) werden die sieben *bojjhanga* vervollkommnet. Dann ist das vollständige Erwachen gesichert. Die sieben *bojjhanga* sind genau die Faktoren, die zum Erwachen des *arahant* (ein menschliches Wesen, das von allem *dukkha* befreit ist) führen. Es wäre noch ein Buch nötig, um sie eingehend zu besprechen. Jetzt haben wir nur den Raum, die Namen dieser Faktoren zu nennen, damit Ihr sie wenigstens einmal gehört habt: *Sati*, *dhammavicaya* (Erforschung des Dhamma), *viriya* (Bemühung, Einsatz, Energie), *pīti* (Zufriedenheit, Befriedigung), *passaddhi* (geistige Ruhe), *samādhi* (Konzentration, Sammlung) und *upekkhā* (Gleichmut, Ausgeglichenheit).

Ich hoffe, Ihr versteht, daß diese sieben *bojjhanga* und somit das Vollständige Erwachen eine sichere Sache ist, wenn *ānāpānasati* richtig und vollständig geübt wird. Die überlieferten Worte des Buddha sagen das ganz klar aus[27] und Ihr könnt und sollt diese Wahrheit natürlich auch selbst nachprüfen.

Noch einmal anders und ganz einfach ausgedrückt: *Ānāpānasati* hilft uns dabei die Selbstsucht loszuwerden. Es ist ein Übungssystem, das der Vernichtung von Selbstsucht gewidmet ist.

Der Sinn und Zweck des Buddhismus ist das Ende der Selbstsucht. Es gibt nichts anderes zu tun. Obwohl sich Erklärungen

---

[27] Siehe Anhang.

ausbreiten und komplizieren mögen, laufen sie doch alle nur auf das eine hinaus: Selbstsucht loswerden. Wir studieren Dhamma, um diesen Punkt zu verstehen: Alle *dhammas* sind leer oder frei von einem Selbst. *Nibbāna* ist die höchste Leerheit (*suññatā*), die völlige Freiheit von Selbstsucht. Wir üben Meditation, um den Geist und das Herz von aller Selbstsucht zu läutern. *Ānāpānasati* hilft uns dabei, die Selbstsucht, den Ursprung der Selbstsucht, das Ende der Selbstsucht und den Weg, der zum Ende der Selbstsucht führt zu erkennen.

Wir erkennen, wie dieser Körper und dieser Geist beschaffen sind; wie die Gefühle (*vedanā*), die uns immer wieder austricksen und zur Selbstsucht verleiten, beschaffen sind; wie alle Dinge wirklich sind - leer, ohne Selbst. Löst man sich von der Vorstellung eines Selbst, nimmt man der instinktiven Selbstsucht die Kraft. Dadurch verringern sich die Herzenstrübungen, unsere Probleme enden und wir können *dukkha* auslöschen. Sicherlich könnt Ihr nun selbst die Notwendigkeit erkennen, *ānāpānasati* zu erlernen und zu üben, um ein „neues Leben“ zu entdecken, ein Leben, das vom Joch der Selbstsucht frei ist.

Nibbāna - Hier und Jetzt

Die größtmögliche Wohltat der Geistesgegenwart beim Atmen ist es, *Nibbāna* schon in diesem Leben zu erfahren. Wir sprechen von *Nibbāna* hier und jetzt, ohne sterben zu müssen, von dem *Nibbāna*, das mit dem Tod nichts zu tun hat. „*Nibbāna*“ bedeutet „Kühle, abgekühlt sein, erloschen sein“. Es kann sogar auf materielle Dinge angewendet werden. Wenn ein brennendes Holzkohlenstück langsam abkühlt, bis es nicht mehr heiß ist, wird dieser Vorgang *Nibbāna* genannt. Wenn die Suppe zu heiß zum Essen ist und man wartet, bis sie abkühlt, dann könnten wir sagen, daß die Suppe bald Nibbāna genug zum Essen ist. Selbst von wilden, gefährlichen Tieren des Dschungels, die gefangen, gezähmt und trainiert wurden, kann kann man sagen, daß sie *Nibbāna* sind, sobald sie zu Haustieren geworden sind. In den Pali-Texten wird

dieses Wort in Bezug auf materielle Dinge, Tiere und Menschen gebraucht. Wenn etwas kühl anstatt heiß ist, ist es *Nibbāna*.

Das Wort „*nibbuto*" hat fast die gleiche Bedeutung. Wenn es sich nur um zeitweise Kühle handelt, die noch nicht dauerhaft und perfekt ist, nennen wir sie *nibbuto*. Sie hat das gleiche Aroma wie das perfekte *Nibbāna*. *Nibbuto* ist wie eine Warenprobe, die uns ein Verkäufer von dem Produkt, das wir kaufen wollen, zeigt. Sie müssen gleich sein. Hier haben wir eine Probe von *Nibbāna*, um es kurz zu kosten. Wir nennen es zeitweiliges *Nibbāna* oder *sāmāyika-Nibbāna*.

Kühle kann auch das *Nibbāna* bezeichnen, das durch „diesen Umstand" eintritt. Im Pali heißt es „dieser Umstand", was soviel wie „beiläufig" bedeutet. Ist *sati* beispielsweise auf den Atem gerichtet, ist der *citta* kühl. *Ānāpānasati* ist dann „dieser Umstand", der Vermittler, die Ursache, die diese Kühle bewirkt. Das ist *tadanga-Nibbāna*, „beiläufiges" *Nibbāna*. Die Kühle entsteht, weil der *citta* kühl ist, wenn keine brennenden Herzenstrübungen gegenwärtig sind. Hier löscht *ānāpānasati* die Feuer der Herzenstrübungen. Obwohl nur zeitweilig, so ist doch das Feuer verschwunden, und Kühle tritt kurzzeitig auf - eine Kostprobe. *Ānāpānasati* hilft uns also, *Nibbāna* stückchenweise, von Moment zu Moment, in diesem Leben zu kosten. Wir müssen dafür nicht einmal sterben. Durch die Übung verlängert sich die Dauer der Kühle, ihr Ausmaß erweitert und ihre Häufigkeit vermehrt sich, bis perfektes *Nibbāna* eintritt. Eine Wohltat, die ich für die Befriedigendste und Ersterbenswerteste halte.

Vielleicht hilft Euch bei der Annäherung an diesen Zustand, die Vorstellung daß alles richtig gut für Euch läuft: Ihr seid gesund, finanziell abgesichert, Ihr habt eine gute Familie, gute Freunde und ein gutes Umfeld. Dann ist Euer Leben kühl (cool) im Sinne von *Nibbāna*. Es mag nicht vollkommenes *Nibbāna* sein, denn um vollkommen zu sein, müßte es einen kühlen Geist mit einschließen, aber es ist kühl. Wenn wir jetzt noch *ānāpānasati* üben, werden wir die befriedigendste Art von *Nibbāna* bekommen - kühl im Körper, kühl im Geist, kühl in jeder Beziehung.

Der letzte Atemzug

Es stecken noch viele andere Wohltaten in der Übung von *ānāpānasati*, doch sie aufzuzählen würde diesen Rahmen sprengen. Aber erlaubt uns noch eine letzte Sache zu erwähnen: Wir werden uns des letzten Atemzuges unseres Lebens bewußt sein. Das heißt, wir werden den Atemzug, bei dem wir sterben werden, erkennen. Das bedeutet nicht, daß wir den Moment unseres Todes wählen werden. Es heißt nur, daß wir durch die Erfahrung mit *ānāpānasati* Experten des Atems geworden sind. Wir werden sofort wissen, ob wir während dieses gegenwärtigen Atemzuges sterben werden oder nicht. Dann können wir den letzten Atemzug unseres Lebens voraussagen.

Der Buddha selbst erklärte, daß er das vollkommene Selbst-Erwachen (*anuttara sammāsambodhi*) durch die Übung von *ānāpānasati* verwirklicht hat. Folglich freut es uns, sie Euch und Menschen auf der ganzen Welt nahe bringen zu können, auf daß alle Menschen davon erfahren und in die Lage versetzt werden, zu üben. Der Buddha wurde zum Buddha, während er *ānāpānasati* übte. Daher bot er es uns als das beste System von allen an. Er wies uns an, diese Übung für unser eigenes Wohl, für das Wohl anderer, für das Wohl von jedermann zu benutzen. Es gibt keinen besseren Weg, Dhamma zu praktizieren als die Geistesgegenwart beim Atmen. Mögt Ihr Euch alle dieser Übung mit besonderer Sorgfalt zuwenden.

Abschließende Bemerkungen zur vollständigen Methode von Santikaro Bhikkhu[28]

Natürliche Evolution / Vorsätzliche Übung

Wenn wir über *ānāpānasati* sprechen, sprechen wir auch über eine natürliche Entwicklung des Geistes, des menschlichen Lebens. Diese natürliche Evolution ist nicht das gleiche wie unsere Meditationsübung, obwohl beide zusammen stattfinden und sich gegenseitig unterstützen. Die sechzehn Schritte von *ānāpānasati* basieren auf der Kontemplation von sechzehn verschiedenen Objekten (einschließlich des Atems, aber nicht darauf beschränkt) während wir uns des Ein- und Ausatmens bewußt sind. In unserem Studium des Lebens konzentrieren wir uns auf diese sechzehn lebenden Objekte. Gleichzeitig entstehen diese Objekte durch die Kultivierung des Geistes (*citta-bhāvanā*). Denn der Geist muß einem bestimmten Weg der Evolution folgen, von wo immer er „ist", hin zu dem, was „Erleuchtung" oder „Erwachen" genannt wird. Dieser Pfad ist für alle Wesen grundlegend der selbe. Er stellt eine natürliche Evolution dar, die sowohl unser aller Pflicht als auch unser aller Privileg ist. *Ānāpānasati* ist das Studium und das Pflegen und Fördern dieser Evolution. Während diese Evolution stattfindet, und sie hat bereits begonnen, nutzen wir *ānāpānasati*, um sie zu ergründen und zu verstehen. Das dadurch gewonnene Verständnis ermöglicht es uns wiederum diese Evolution mittels *ānāpānasati* weiter zu unterstützen. Die Übung und der evolutionäre Fortschritt sind also untrennbar miteinander verwoben, aber nicht identisch.

[28] Anschließend an die sieben Vorträge von Ajahn Buddhadāsa wurde der Übersetzer gebeten, eine Zusammenfassung zu geben. Der Schwerpunkt lag hierbei auf der Einstellung und den Techniken, die dem Anfänger zu einem richtigen Start verhelfen sollen.

Diese zwei werden oft verwechselt. Wir bekommen oft zu hören: „Oh! Ich hatte Verzückung, ich hatte *pīti* , ich hatte Zufriedenheit, ich muß auf Schritt fünf sein.“ Diese Verwirrung tritt bei den meisten Schritten auf und einige von uns glauben sogar, daß wir sie alle in einer kurzen Sitzung durchmachen. Das Gefühl der Zufriedenheit wird, genau wie die anderen Objekte, die ganze Zeit aufsteigen und vergehen. Denn sie ist Teil des natürlichen Prozesses, der stattfindet. Jedoch erst in Schritt fünf fangen wir an, mit *pīti* zu arbeiten - zum richtigen Zeitpunkt, wenn *pīti* sich klar und beständig manifestiert und die ersten vier Schritte vollständig abgeschlossen sind. Sogar während wir uns an Schritt eins üben, werden Gefühle von Zufriedenheit und Freude aufsteigen. Das ist nichts sonderlich Aufregendes. Wir könnten uns sogar im Schritt eins der Vergänglichkeit bewußt werden, aber das ist nicht Schritt dreizehn, da wir diese Vergänglichkeit nicht vorsätzlich kontemplieren. (Gerade im Fall von Vergänglichkeit, vorausgesetzt es handelt sich um echte Einsicht und nicht nur um Selbstgespräche, wäre es allerdings den Versuch wert, sie sofort zu kontemplieren. Generell ist es jedoch ratsamer, geduldig einen Schritt nach dem anderen durchzuarbeiten.) Zu jeder Zeit der Übung haben wir den festen Vorsatz, einen bestimmten Schritt oder ein bestimmtes Objekt zu üben. Allen anderen Objekten wird keine Beachtung geschenkt. Falls der Geist wandern sollte, bemerkt es einfach, laßt los und kehrt zum gegenwärtigen Objekt mit dem Ein- und Ausatmen zurück.

Es gibt also diesen Unterschied zwischen dem, was natürlich geschieht und dem, was wir besonders üben. Einerseits gibt es die sechzehn Objekte, die natürlicherweise auftreten, wenn die entsprechenden Bedingungen vorhanden sind. Andererseits kontemplieren und üben wir systematisch mit diesen sechzehn Dingen, eins ums andere. Bitte macht Euch das klar. Es wird Euch helfen, zu wissen, was Ihr tun müßt und wie Ihr effizient praktiziert.

Ein anderer Gesichtspunkt dieser natürlichen Evolution ist der, daß sich der Geist von gröberen Zuständen des Glücks hin zu feineren Glückszuständen entwickelt. Wenn wir zu meditieren anfangen, sind wir noch an ziemlich groben Formen des Glücks

interessiert, normalerweise an sinnlichen und sexuellen Freuden. Durch die Meditation stoßen wir auf verfeinerte Arten der Freude. Im Verlauf der *citta-bhāvanā* entdecken wir sogar noch höhere Ebenen der Verzückung. Wenn wir einmal eine höhere oder verfeinerte Ebene des Glücks kennengelernt haben, dann ist es ziemlich leicht, die gröberen Arten des Glücks loszulassen. So gibt es also in dieser Übung einen natürlichen Fortschritt des Geistes im Loslassen von gröberen Glückszuständen durch das Entdecken von besseren, feineren Glückszuständen. Der Geist haftet dann an diesem besseren Glück, bis er ein noch besseres findet. Er kann das, was er nun als niedrigeres Glück empfindet, loslassen, um sich an einer höheren Glücksebene zu erfreuen. Das setzt sich stückchenweise so fort, bis wir lernen, daß das höchste Glück darin besteht, nicht an irgendeiner Form des Glücks anzuhaften oder sich darin gehen zu lassen.

Ein Schritt nach dem anderen bitte

Ānāpānasati muß Schritt für Schritt, einer nach dem anderen, geübt werden. Wir werden nur abgelenkt und verwirrt, wenn wir versuchen, zwei oder mehr Dinge auf einmal zu tun. Wir sollten uns mit dem Schritt, an dem wir gerade arbeiten, zufrieden geben und wir sollten willens sein, ihn richtig zu üben, solange es auch dauern mag. Wir springen nicht herum, von diesem Schritt zu jenem, nur weil wir rastlos, gelangweilt oder voller Verlangen sind. Hört nicht hin, wenn Ihr Euch bei dem Gedanken ertappt: „Heute versuche ich alle sechzehn Schritte." oder „Diese Woche probiere ich die erste Tetrade, nächste Woche die zweite und dann die dritte." oder „Was ist, wenn ich mit sechzehn anfange und mich dann herunterarbeite?". Blättert nicht einfach durch dieses Buch und wählt einen Schritt, der Euch interessiert. Wir müssen uns einen nach dem anderen vornehmen, denn *ānāpānasati* basiert auf der natürlichen Evolution, die wir bereits beschrieben haben. Um das meiste aus dieser Tatsache zu machen, ist es am besten, *ānāpānasati* so zu üben, wie es der Buddha lehrte.

Fangt immer am Anfang an. Jede Sitzung fängt damit an, *sati* am Atem festzumachen und dann Schritt eins zu üben. Nachdem Ihr in Schritt eins Geschick entwickelt habt, nachdem Ihr ihn vollständig kennengelernt habt und ihn mit Leichtigkeit ausführen könnt, dann geht zu Schritt zwei über. Übt Schritt zwei, bis ihr Experten darin seid und alles darüber gelernt habt, was Ihr wissen müßt. Dann könnt Ihr zu Schritt drei gehen. Verwirrt Euch nicht selbst, indem Ihr von Schritt eins ein bißchen übt, dann ein wenig von Schritt zwei, dann etwas von diesem und etwas von jenem. Wir sind oft ungeduldig mit dem, wo wir sind und wollen woanders hinkommen. Es wäre weise von uns, diesen Impuls zu bezähmen. Übt die Schritte einen nach dem anderen und bleibt bei jedem, bis Ihr Experten darin geworden seid.

Jede Sitzung ist brandneu. Jede Sitz- oder Gehperiode, oder in welcher Körperhaltung Ihr auch übt, ist etwas völlig Neues. (Tatsächlich ist jeder Atemzug etwas völlig Neues!) Also muß jede Sitzung mit Schritt eins anfangen. Sogar wenn Ihr an Schritt drei oder vier erst gestern oder vor dem Essen gearbeitet habt, müßt Ihr wieder am Anfang anfangen außer Ihr konntet die Arbeit daran auch in der dazwischenliegenden Zeit aufrecht erhalten. Wenn Ihr mit Schritt eins bereits erfolgreich wart, müßt Ihr ihn trotzdem zu Beginn jeder Sitzung wiederholen, bis das Wissen davon unmittelbar im Hier und Jetzt ist, anstatt nur eine Erinnerung. Jeder Schritt muß auf die selbe Weise überprüft werden, um sicher zu gehen, daß wir jetzt Experten darin sind. Entsprechend der Bedingungen - hauptsächlich der inneren - mögen einige Übungsperioden nicht über Schritt eins hinauskommen während andere unserem Gesamtfortschritt entsprechen. Wir werden es erst wissen, wenn wir es tun. Deshalb üben wir ohne Erwartungen Schritt für Schritt, sehen, was geschieht und lernen, was wir können.

So liegen die Dinge nun einmal. Jeder Schritt hängt vom vorhergehenden ab. Die Bedingung für Schritt fünf ist die Vollendung von Schritt eins bis vier. Wir sind nur für Schritt zehn bereit, wenn wir die ersten neun Schritte erfolgreich hinter uns gebracht haben. Wenn wir die Dinge annehmen, wie sie sind, können wir aufhören, uns zu wünschen, daß sie anders wären. Indem

wir die Natur dieser Schritte akzeptieren, können wir weise üben, ohne Ungeduld, Langeweile und Frustration.

Geduld und Fortschritt

Laßt mich uns alle daran erinnern, daß *khanti* (Geduldiges Ertragen) ein notwendiges spirituelles Werkzeug ist. Der Buddha sagte:

„Khanti paramaṁ tapo titikkhā"

Geduldiges Ertragen ist das überragende Mittel, um die Beschmutzungen des Geistes zu verbrennen.[29]

Viele von uns haben die Gewohnheit, sich anhand verschiedenster Maßstäbe zu beurteilen und zu messen. Manche wetteifern und messen sich an den anderen. Manchmal beurteilen wir uns anhand der verschiedenen Ideale, die wir haben. Viele Menschen messen sich, wenn sie die sechzehn Schritte von *ānāpānasati* lernen, an diesen Schritten. Wir denken vielleicht: „Ich bin ein besserer Mensch, wenn ich Schritt vier übe, als wenn ich Schritt eins übe." Solch falscher Ehrgeiz nutzt niemandem.

Meßt den Fortschritt nicht an diesen sechzehn Schritten, sondern anhand der Entwicklung von spirituellen Qualitäten wie *sati*, Energie, Verständnis, Zuversicht, Ruhe, Freundlichkeit, Mitgefühl, Ausgeglichenheit und so weiter. Meßt ihn an dem Nachlassen von Verhaftungen und dem Verschwinden von Gier, Haß und Verblendung. Diese Ergebnisse von richtiger Übung werden merklich wachsen, auch schon während Schritt eins. Sogar wenn wir beim kleinen, alten Schritt eins für den Rest unseres Lebens bleiben, werden diese Qualitäten wachsen und das Anhaften wird sich verringern, wenn wir ihn richtig ausüben. *Dukkha* wird weniger und weniger und das ist alles, was zählt.

---

[29] Dhammapada 184

Zu Schritt sechzehn zu kommen, ist nicht so wichtig. Tatsächlich kann Schritt eins schon genug sein. Die Wirklichkeit von *Nibbāna* ist ohne Bedingungen und nicht in der Zeit gefangen. Also könnt Ihr nie wissen, wann es erkannt wird. Ihr braucht Euch nicht zu beeilen, zu Schritt zwei oder drei oder zehn zu kommen. Schritt eins könnte genug schon sein, wenn Ihr ihn nur richtig übt - mit Geduld, Ausgeglichenheit, Klarheit und Weisheit, ohne Klammern und Festhalten. Übt ihn einfach.

Wir finden heraus, daß wenn wir mehr Geduld und eine größere Fähigkeit zu ertragen in unserer *ānāpānasati* Übung entwickeln, Geduld und Ertragen auch mehr zu einem Teil unseres täglichen Lebens werden. Sie helfen uns, ein reines, klares, ruhiges Leben zu leben. Also seid bitte sehr, sehr geduldig. Lernt, still zu sitzen. Lernt, an Schritt eins weiterzuackern, bis er vollständig ist. Und dann an Schritt zwei. Macht jeden Schritt richtig und eilt nicht. Mit Geduld wird sich der Geist entwickeln, er wird „etwas erreichen". Solange Ungeduld und das Verlangen voranzukommen vorhanden sind, lernt Ihr wenig von Bedeutung und erlebt viel *dukkha.*

Dies sind einige Gedanken zur Einstellung oder zur Rechten Anschauung, die ich Euch anbieten kann: Entdeckt die natürliche Evolution, studiert sie systematisch; fangt immer wieder von neuem an, macht einen Schritt nach dem anderen; seid geduldig; laßt Erwartungen, Wünsche und Ansprüche beiseite; wahrt die Balance; lernt die Verhaftungen, die sich in Eure Übung einschleichen, zu identifizieren und loszulassen. Kurz gesagt, übt, um *dukkha* zu verstehen und das Ende von *dukkha* zu verwirklichen. Akzeptiert, daß *Nibbāna* der Grund für die Übung von *ānāpānasati* ist und freut Euch über diese große Gelegenheit, die sich Euch bietet.

Der Anfang: Sati begründen

Jede Übung von *citta-bhāvanā* beginnt damit, daß *sati* das anfängliche Meditationsobjekt aufgreift und sich darauf gründet. Also fangen wir damit an, *sati* auf dem Atem, unserem ersten Meditationsobjekt, zu begründen. Es gibt verschiedene Arten des Atems gewahr zu sein. Wir können sie fortschreitend von grob nach fein entsprechend der ersten vier Schritte ordnen. Wir werden eine einfache Vorgehensweise beschreiben, die für die meisten gut funktionieren sollte, aber Ihr braucht ihr nicht blind zu folgen. Wie immer müßt ihr selbst herausfinden, was für Euch am Besten funktioniert. Verlaßt Euch nicht auf Meinungen oder Vorurteile, sondern lernt aus eigener Erfahrung.

(1) Sitzt bequem, entspannt und still und fühlt das Atmen, das nun leicht in dem ruhigen und stillen Körper wahrgenommen wird. Richtet die Aufmerksamkeit auf den Vorgang des Atmens, bestimmt, aber sanft. Behaltet diese Wachsamkeit auf das Atmen bei und werdet sowohl mit der Atmung als auch mit der darauf gerichteten Achtsamkeit vertraut.

(2) Bemerkt die drei hervorstechendsten Segmente jedes Atemzuges: Anfang, Mitte und Ende. Bei der Einatmung sind das Nase, Brustkorb und Bauchdecke. Die Ausatmung beginnt umgekehrt, am Bauch, führt über den Brustkorb und endet bei der Nase. Beobachtet und wartet an der Nase, bis der hereinströmende Atem dort fühlbar wird. Dann wechselt zur Mitte des Brustkorbs und paßt dort auf, bis ihr den Atem fühlt. Dann wechselt zur Bauchdecke und beobachtet dort, bis der Atem fühlbar wird. Beobachtet weiter, während die Einatmung aufhört, und wartet auf den Anfang der Ausatmung. Wenn die Ausatmung an der Bauchdecke fühlbar wird, geht zur Mitte des Brustkorbs und dann zur Nase. Beobachtet an der Nase, wie die Ausatmung endet und wartet auf das Fühlbarwerden der neuen Einatmung, dann wechselt wieder zum Brustkorb usw. Bemerkt den Atem an jedem dieser Punkte, während er hinein- und hinausströmt, ein und aus. Achtet darauf, daß Ihr geduldig an jedem Punkt beobachtet, bis der Atem (die Bewegung des Atems selbst oder die der Atemorgane) gefühlt wird. Erst dann springt der Geist zum

nächsten Punkt. Dieses von Punkt zu Punkt hüpfen ist ein relativ einfacher Weg, *sati* auf dem Atem zu begründen. Es ist ein guter Weg, um anzufangen. Er wird sich jedoch nach einer Weile als zu grob und wenig beruhigend erweisen. Wenn wir es damit zu einer gewissen Geschicklichkeit gebracht haben, werden wir einen feineren und ruhigeren Weg wollen, um die Achtsamkeit auf den Atem zu richten.

(3) Als nächstes verbinden wir deshalb diese drei Punkte zu einem durchgehenden Strich oder Fluß. Das ist eine noch engere Annäherung an den Atem. Wir nennen das „folgen, verfolgen, jagen, beschleichen". Während wir natürlich atmen, ohne den Atem irgendwie zu zwingen oder zu beeinflussen, folgt *sati* dem Atem hinein und hinaus, von der Nasenspitze bis zum Nabel. Folgt dem Atem, führt ihn nicht. Spürt der Abfolge der körperlichen Empfindungen nach - fühlt sie, erlebt sie.

(4) Wenn das „Folgen" leicht und beständig wird, wird es sich bald zu geschäftig und störend zufühlen. Nun sind wir bereit zum „Bewachen", einem noch friedlicheren Weg, um *sati* mit dem Atem zu üben. Zu diesem Zeitpunkt wird ein bestimmter Punkt in der Nase besonders hervortreten. Das ist genau da, wo der Atem am klarsten und deutlichsten gefühlt wird. Vielleicht haben manche das Gefühl, daß dort zwei Punkte sind - einer in jedem Nasenloch - aber das macht die Sache unnötig kompliziert. Richtet Euer Augenmerk einfach auf einen Punkt, der beide Nasenlöcher abdeckt. Das ist der Punkt, der zum Bewachen benutzt wird. Wir wählen einen Punkt in oder an der Nase, weil dieser Punkt dort feiner, exakter und deutlicher ist und bestens geeignet um den Atem zu beruhigen. An anderen Stellen wie der Bauchdecke oder dem Brustkorb sind die Bewegungen zu großflächig und grob für unsere Zwecke. Bindet *citta* mit Hilfe von *sati* an diesem Punkt fest. Erlaubt dem *citta*, sich auf diesem Punkt zu sammeln, indem Ihr den Atem beruhigt und gleichzeitig Eure Empfindsamkeit gegenüber den zunehmend feiner werdenden Empfindungen am Bewachungspunkt erhöht (durch *sati*). Fahrt fort, den Körpergestalter zu beruhigen, bis sich richtige und ausreichende *samādhi* entwickelt.

Wir können immer mit der ersten Technik anfangen. Die zweite und dritte Technik sind auf Schritt eins und zwei zugeschnitten. Schritt drei wird am besten mit „Folgen“ verbunden, obwohl auch „Bewachen“ benutzt werden kann. Schritt vier sollte mit „Folgen“ begonnen werden, um dann auf „Bewachen“ überzugehen.

Wenn unsere Atemzüge zuerst kurz und flach sind und die Bewegung nur im Brustkorb und nicht im Bauch stattfindet, dann folgt dem Atem einfach soweit hinunter, wie er geht. Nachdem *sati* begründet ist, werden wir uns entspannen, und die Atmung wird tiefer werden. Über kurz oder lang werden wir dann die Bewegung der Bauchdecke fühlen. Wenn Ihr den Atem an vielen Stellen gleichzeitig zu bemerken scheint, dann benutzt diese Tatsache nicht als Gelegenheit, die Dinge zu komplizieren. Haltet die Übung einfach. Das Fließen des Atems zu bemerken, wie er von der Nasenspitze zum Nabel und vom Nabel zur Nasenspitze strömt, ist ausreichend für unseren Zweck. Sucht nicht nach komplizierten Atemmustern oder versucht gar, sie zu erzeugen. Versucht nicht, jede einzelne Bewegung auf einmal zu beobachten. Wenn wir den Atem lediglich beobachten, wird es einfach sein. Wenn wir unsere Zeit damit verbringen, über den Atem nachzudenken, ist es leicht, in Verwirrung zu geraten.

Dies ist eine gute Gelegenheit, um zu betonen, daß *sati* nicht bedeutet, über etwas nachzudenken. *Sati* ist reflektierende Aufmerksamkeit, Bewußtheit, Wachsamkeit, Beobachtung, Prüfung. Es besteht kein Bedarf für Konzepte, Bezeichnungen, Worte und Bilder. Solche Dinge stehen dem unmittelbaren Erleben des Ein- und Ausatmens nur im Wege. Wir können das „Verfolgen“ des Atems mit dem Entlanggehen an einem Fluß vergleichen. Das Wasser fließt, wir gehen daran entlang und schauen ihm beim Fließen zu. Wir müssen uns nicht vorsagen: „Fluß, Fluß - Fließen, Fließen - dies, das - bla bla bla“, um den Fluß zu sehen. Wenn wir nicht vorsichtig sind, hören wir auf, den Fluß anzuschauen und verlieren uns in unseren Worten und Gedanken. Das tun wir sowieso schon genug. Warum sollten wir es auch noch in unsere *ānāpānasati* Übung hineinziehen?

Tricks, um sati zu unterstützen

Wenn es ein zu großer Kampf ist, den Geist während des „Folgens“ beim Atem zu halten, gibt es einige Tricks oder Hilfestellungen, die wir benutzen können. Der erste ist, die Augen auf die Nasenspitze zu richten, wie Ajahn Buddhadāsa erklärt hat. Macht das auf eine sanfte und entspannte Weise. Schielt nicht und erzeugt keine Verspannungen. Das würde nur zu Kopfschmerzen, nicht aber zu *sati* führen. Anfangs mögt Ihr nur in der Lage sein, ein bißchen über die Nase hinaus zu schauen, aber sowie sich der Körper und das Gesicht entspannen, werdet Ihr auf die Nasenspitze selbst schauen können. Sogar wenn die Augenlider geschlossen sind, können wir unsere Augen auf die Nasenspitze richten.

Ein zweiter Trick ist, laut zu atmen. Atmet laut genug, um den Atem zu hören. Die Ohren können *sati* genauso unterstützen wie die Augen. Das kann besonders am Anfang einer Sitzung oder nach einer Störung nützlich sein. Spätestens nachdem das „Folgen“ in Schwung gekommen ist, werden wir das laute Atmen von alleine lassen, denn dann wird es störend. Ihr solltet jedoch am Anfang oder wann immer Ihr es schwierig findet, *sati* zu begründen, einige laute Atemzüge versuchen.

Der dritte Trick ist das Zählen. Wir können die Augen, die Ohren aber auch den Intellekt zu Hilfe nehmen. Zählt jede Einatmung, sobald sie beginnt, eine Zahl für jeden Atemzug. Wenn der Geist das Streunen beginnt, fangt wieder mit eins an. Wenn wir bis zehn zählen können, ohne daß der Geist wandert, geht trotzdem wieder zurück zu eins. Für unseren Zweck ist hier ein einfaches Zählen jedes Atemzuges genug.[30] Das alles sind nur Tricks um uns den Einstieg zu erleichtern, verwechselt sie nicht mit irgendwelchen Schritten.

Noch einmal, wenn *sati* erst einmal gut begründet ist, wird das Zählen unnötig und sollte fallengelassen werden. Mit zunehmender Übung wird *sati* subtiler, wacher und natürlicher.

---

[30] Die Methode des Zählens, die Ajahn Buddhadāsa erklärt hat, dient einem anderen Zweck und kommt erst später.

Lange und kurze Atemzüge

Nachdem *sati* begründet ist, wenden wir unsere Aufmerksamkeit dem langen und dem kurzen Atem zu. Der Geist mag gelegentlich immer noch wandern, aber er bleibt schon lange genug beim Atem, um etwas über ihn herauszufinden. Die erste und am einfachsten zu bemerkende Qualität ist die Länge, sowohl in Bezug auf die Dauer als auch auf das Ausmaß der physischen Bewegung. Für unsere Zwecke ist eine genaue Trennlinie zwischen kurz und lang nicht wichtig. Macht Euch mit Eurer eigenen Atmung vertraut und lernt, was bei Euch im Verhältnis zueinander die längsten und die kürzesten Atemzüge sind. Es besteht kein Grund, Euere Atemzüge mit denen von jemand anderem zu vergleichen.

Generell ist, wie Ihr herausfinden werdet, die Bauchatmung länger als die Brustatmung, jedenfalls, wenn die Bauchatmung natürlich auftritt. Das ist etwas, das wir beobachten, nicht etwas, das wir herbeiwünschen oder herbeizwingen würden. Es wird von uns nicht „verlangt", auf eine bestimmte Art zu atmen, und wir benutzen *ānāpānasati* auch nicht dazu, um diese oder jene Art des Atmens zu entwickeln. Also versucht bitte nicht, die Bauchatmung zu forcieren, die Ergebnisse wären nicht besonders entspannend. Aber sollte sie von selbst auftreten, werdet Ihr sehen, daß sie länger, entspannter und gesünder ist.

Sollten Eure Atemzüge sehr lang werden, werdet Ihr etwas Interessantes feststellen. Ihr mögt es seltsam gefunden haben, als Ajahn Buddhadāsa sagte, daß der Brustkorb sich beim langen Einatmen weitet und sich die Bauchdecke einzieht. Der „gesunde Menschenverstand" sagt uns, daß sich die Bauchdecke beim Einatmen weitet und beim Ausatmen zusammenzieht. Was stimmt nun? Erst müssen wir das normale Atmen beobachten. Während wir einatmen, senkt sich das Zwerchfell und drückt den Bauch nach außen. Wenn wir ausatmen, fällt der Bauch wieder nach innen. Das ist die gewöhnliche Bauchatmung, bevor sie sehr lang wird.

Nun sind dem Weiten der Bauchdecke natürlich Grenzen gesetzt. Sowie wir uns entspannen und tiefer atmen, wird diese

Grenze erreicht. An diesem Punkt ist jedoch im Brustkorb (den Lungenspitzen) noch Raum für mehr Luft. Wenn wir weiter einatmen, wird sich der Brustkorb weiten. Das wiederum zieht den Bauch hoch, er wird flacher. Das ist es, was Ajahn Buddhadāsa meinte. Eine sehr lange Einatmung beginnt genau wie ein normaler Atemzug. Die Bauchdecke weitet sich, aber der Brustkorb bewegt sich fast gar nicht. Wenn die Grenze der Bauchausdehnung erreicht ist, weitet sich der Brustkorb und die Bauchdecke zieht sich zusammen. Wenn Euer Atem wirklich lang ist, werdet Ihr das selbst feststellen. Die gegenläufigen Bewegungen entstehen mit der sehr langen Ausatmung. Also ist der sehr lange Atem ein gewöhnlicher Atemzug plus noch etwas dazu. Viele von uns werden dieses sehr lange Atmen nur selten erleben, bis der Körper sich durch *ānāpānasati* wirklich entspannt. Schließlich wird es aber mit immer größerer Regelmäßigkeit auftreten - auch außerhalb der formellen Übungsperioden.

Was den kurzen Atem betrifft: Jeder Atemzug, der kürzer als lang ist, gilt als kurz. Entschuldigt, aber was soll man sonst schon sagen? Wenn er sich für DICH kurz anfühlt, dann ist er es auch. Reine Brustatmung, ohne Bewegung der Bauchdecke ist kurz, flach und wahrscheinlich schnell.

Für diejenigen, die *ānāpānasati* schon länger üben, erscheint der oben beschriebene „normale“ Atem kurz. Seid also flexibel und vertraut Eurer Wahrnehmung.

Auch wenn *sati* noch nicht ganz fest begründet ist, werden wir etwas über das lange und das kurze Atmen lernen. Schritt eins und zwei beginnen jedoch erst richtig, wenn *sati* dem Atem ohne Schwankungen folgen kann. Geräusche, Gedanken und andere Phänomene mögen gelegentlich durch den Geist ziehen, aber der Geist verfängt sich nicht in ihnen. Wir sind imstande, beim Atem zu bleiben, ihn zu beobachten und freudig zu studieren. Wandert der Geist immer noch sehr oft ab, dann arbeitet Ihr noch am Einstieg in die Übung. Dementsprechend müßt ihr Euch allein darauf konzentrieren, *sati* auf dem Atem zu begründen, bis der Geist nicht mehr streunt.

Wenn wir ungeduldig mit Schritt eins fertig werden wollen und uns „interessanteren Dingen“ zuwenden wollen, können wir solchen Gedanken Einhalt gebieten, indem wir uns fragen: „Ist der Körper entspannt genug, um so eine Stunde oder länger sitzen zu bleiben, ohne das Bedürfnis, sich zu bewegen?“ Wenn die Atmung wirklich lang ist, ist es möglich, über längere Zeiträume bequem zu sitzen. Wenn wir rastlos unsere Körperhaltung alle zehn oder fünfzehn Minuten ändern, ist es am besten sich mit Schritt eins zufrieden zu geben. Lernt still zu sitzen, Euch zu entspannen und erlaubt dem Atem lang, langsam, fein und glatt zu werden. Dann werdet Ihr in der Lage sein, für längere Zeiträume ruhig und komfortabel zu sitzen. Dazu braucht es Selbstdisziplin - keine Selbstquälerei. Trainiert Euch selbst weise und mit Ausgewogenheit.

Schritt drei: Ein neues Objekt

In Schritt eins und zwei ist der Atem der einzige Gegenstand unserer Aufmerksamkeit. Ab Schritt drei beginnen wir, andere Objekte aufzugreifen, in diesem Fall „alle Körper“ oder den Einfluß des Atems auf den Rest des Körpers. Beachtet, daß es hier nicht um den Atem selbst geht, obwohl der Atem und sein Einfluß eng miteinander verbunden sind. Zu diesem Zeitpunkt tritt die Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen in den Hintergrund, wo sie klar und beständig verbleibt. Während der Geist sich auf das neue Objekt konzentriert, wissen wir immer, ob wir ein- oder ausatmen. Das Gleiche gilt für den Rest der sechzehn Schritte.

Den Einfluß des Atems auf den Körper zu studieren, umfaßt mehr, als nur lange und kurze Atemzüge. Jetzt sollten wir auch die Geschwindigkeit (langsam - schnell) und die Qualität (rauh - fein) bemerken. Die Qualität ist am Wichtigsten, denn sie hat den größten Einfluß auf die Beruhigung des Körpers. In diesem Schritt werden wir die Art des Atmens entdecken, die den Körper am effektivsten beruhigt. Dann sind wir bereit für Schritt vier.

Diese Vorschläge und Tipps sollten ausreichen, um Euch den Einstieg zu erleichtern. Ich hoffe, daß Ihr diese Informationen, die wir zur Verfügung gestellt haben, dazu benutzen könnt, eine weise Meditationspraxis zu entwickeln.

Leben ist Meditation

„Meditation" (besser: *Citta-bhāvanā*, Kultivation des Geistes) ist allerdings mehr als nur Sitzen. Unsere formelle Übung des Sitzens und des Gehens ist sehr wichtig, und es gibt nur wenige Menschen, die das nicht zu üben brauchen. Aber wir sind vor allem daran interessiert, richtig zu leben - ein Leben zu führen, das frei ist von *dukkha*. Unser Leben beinhaltet mehr als sitzen, und *ānāpānasati* kann uns auch in all diesen anderen Bereichen des Lebens helfen. Zum einen können die Geschicklichkeiten und das Wissen, das durch die formelle Übung entwickelt wurde, durchgehend in unseren täglichen Aktivitäten benutzt und erweitert werden. Zum anderen können wir uns während der meisten unserer zu erfüllenden Pflichten auf den Atem besinnen. Wenn das richtig entwickelt ist, reguliert der Atem den Körper, bringt ihn in einen Zustand der Korrektheit und verankert den Geist in Reinheit, Stabilität, Gelassenheit, Klarheit, Stärke und Wachsamkeit. Drittens kann der Geist zum Atem gehen und sich darauf konzentrieren, wenn schädliche Geisteszustände aufsteigen. Dabei sollte der Atem eigentlich nicht als Fluchtpunkt benutzt werden. Gelegentlich ist das jedoch das geschickteste Mittel, um schnell aus einem unheilsamen Gedanken, einer unheilsamen Emotion oder Stimmung herauszukommen.

Je mehr Ihr diese Übung und ihre Wohltaten schätzen lernt, desto mehr werdet ihr auch Möglichkeiten suchen und finden, um zu üben. Das kann in unserer zeitknappen, geschäftigen Welt manchmal frustrierend sein. Glücklicherweise besitzt *ānāpānasati* die wundervolle Eigenschaft, daß man überall, ohne irgendetwas besonderes zu tun, üben kann. Wenn Ihr zum Beispiel irgendwo wartet, dann verschwendet Eure wertvolle Zeit

nicht damit, Euch zu langweilen oder nervös zu werden. Übt *ānāpānasati* bis die Ampel grün wird! Es ist nicht nötig, Eure Augen zu schließen oder auf eine Art zu gehen oder zu sitzen, die Aufmerksamkeit erregt. Wenn ihr jemanden anruft, habt Ihr Zeit für ein paar achtsame Atemzüge, bis abgenommen wird. Der PC gibt uns öfter Gelegenheit, zur gegenwärtigen Realität zurückzufinden: Wir atmen ein und aus, wir sind wach und lebendig. Auf diese Weise bringt Ihr sogar an Euren geschäftigsten Tagen mindestens eine Stunde zusammen. Dies sind nur einige Wege, wie wir *ānāpānasati* in das Leben als Ganzes integrieren können.

Sogar die Theorie von *ānāpānasati* kann durchgehend in der Meditation des täglichen Lebens verwendet werden. Wenn wir uns die Zeit genommen haben, die sechzehn Schritte zu studieren und zu verstehen, (wozu zusätzliche Lektüre von Nöten sein mag), dann brauchen wir ihre Anwendungsmöglichkeiten nicht auf den Atem allein zu beschränken. Wie Ajahn Buddhadāsa ausführt, lassen die *satipaṭṭhāna suttas* eine klar definierte Übungsmethode vermissen. Andererseits sollten wir bei jeder Gelegenheit daran arbeiten, die vier Grundlagen der Achtsamkeit zu entwickeln. Ihr werdet sehen, daß die sechzehn Schritte eine Grundstruktur für jede *satipaṭṭhāna*-Übung darstellen. Es sind sechzehn Dinge, die wir bei jeder Gelegenheit, bei der diese *dhammas* auftreten, kontemplieren sollten.

Sechzehn Schritte zu allem

Ānāpānasati erklärt, wie wir alles, was wir tun, für die *satipaṭṭhāna* Übung nutzen können.Wir können jede körperliche Aktivität als Grundlage für *sati* verwenden. Je zentraler und notwendiger diese Aktivität (z. B. Atmen) für das Leben ist, desto besser. Lernt als erstes diese Aktivität von allen Seiten kennen. Zweitens findet heraus, welchen Einfluß diese Aktivität auf den Fleisch-Körper hat. Findet drittens den richtigen Weg, um diese Aktivität so ablaufen zu lassen, daß sie den optimalen Effekt auf

den Körper hat und dem Geist erlaubt, einen angemessenen Grad an Konzentration zu finden. Das entspricht der ersten Tetrade (*kāya*). Als nächstes untersucht die Gefühle, die mit dieser Aktivität in Verbindung stehen, besonders die angenehmen Gefühle, die entstehen, wenn diese Aktivität gut und erfolgreich ausgeführt wird. Untersucht den Einfluß dieser Gefühle auf den Geist und beruhigt dann diesen Einfluß. Das deckt die zweite Tetrade (*vedanā*) ab. Die dritte Tetrade (*citta*) beginnt damit, die verschiedenen Geisteszustände zu erleben, die während dieser Aktivität aufsteigen. Dann üben wir uns darin, den Geist zu erfreuen, zu konzentrieren und ihn zu befreien, während diese Aktivität stattfindet. Schließlich die vierte und wichtigste Tetrade (Dhamma). Hier kontemplieren wir alle Aspekte dieser Aktivität - Körper, Gefühl und Geist - im Hinblick auf *aniccāṁ*, *dukkhaṁ* und *anattā*. Kontempliert das Verblassen und Erlöschen der Verhaftungen. Kontempliert das Zurückwerfen zur Natur von allem, was mit dieser Aktivität zusammenhängt.

Wenn möglich, übt *ānāpānasati* direkt. Wenn nicht, übt indirekt durch eine parallele Übung, wie wir sie eben erläutert haben. Das Wissen, das wir durch eine parallele *citta-bhāvanā* Übung erhalten, wird unsere reguläre *ānāpānasati* Übung ergänzen und unterstützen und umgekehrt. Wenn wir erst einmal alle Möglichkeiten, die den sechzehn Schritten innewohnen, erkennen, wird es dauernd Möglichkeiten geben, den *citta* zu entwickeln, sogar unter den „schwierigsten Umständen“. Die sechzehn Schritte - besonders die erste und die letzte Tetrade - sind genug Meditationstheorie, um *dukkha* aus dem Leben zu streichen. Mögt Ihr sie geschickt anwenden.

Wir hoffen, daß Ihr diese Informationen anwenden könnt. Wir haben sie so klar, wie es uns möglich ist, dargelegt. Bitte studiert sie aufmerksam. Es mag nötig sein, sie öfter als nur ein paar mal durchzulesen. Denkt sie durch. Dann, und das ist am wichtigsten, versucht es. Durch die Übung wird Euer Verständnis für diese Instruktionen wachsen. Ihr werdet wahrscheinlich Veränderungen vornehmen müssen, aber sie werden hauptsächlich Euer Ver-

ständnis und dessen Anwendung betreffen und weniger die Anweisungen von Ajahn Buddhadāsa. Versucht seine Ratschläge so gut wie möglich zu befolgen. Vermeidet es, diese mit Dingen, die ihr von anderen Meditationssystemen gehört habt, zu vermischen. Bezieht Euch lieber auf die *ānāpānasati sutta* selbst. Erlaubt dieser Übung mit Geduld, Hingabe und Weisheit sich zu vertiefen und Euch zum Verstehen des Nicht-Anhaftens, zum Verwirklichen des Endes von *dukkha*, zum erhabenen Frieden und zur Freiheit von *Nibbāna* zu führen.

Anhang 1: Was ist bhāvanā?



Prinzipien des Geistestrainings

Dukkha hat immer drei Ursachen:
Schlechte Taten in der Vergangenheit,
keine guten Taten in der Gegenwart,
den Geist nicht über weltliche Dinge erheben.

Dukkha entsteht nicht, wenn drei Ursachen vorhanden sind:
Unterstützung durch frühere gute Taten,
jetzt immer nur Gutes tun,
den Geist aufrecht, unverblendet und nüchtern halten.

Wenn Du den Geist immer höher emporheben kannst,
ohne Dich in Freud und Leid zu verfangen,
alles loslassend, frei von allen Stimmungen,
süß und bitter ein Ende gemacht, ruhig und kühl geworden,

das ist *Nibbāna.*

Auszüge aus ānāpānasati-bhāvanā

Die wörtliche Übersetzung von *bhāvanā* ist „herbeiführen“ oder „entwickeln“, und nur wenn das geschieht, sollten wir dieses Wort auch benutzen. Einfach zu sitzen und zu „meditieren“ ist nicht genug, um wirklich von *bhāvanā* sprechen zu können.

Soweit es *ānāpānasati* betrifft lassen sich vier Aspekte von *bhāvanā* beschreiben:

(1) Der Erfolg jeder Unternehmung hängt davon ab, ob durch ausreichende und angemessene Handlungen die notwendigen Bedingungen geschaffen werden, die zum Gelingen beitragen. Alle Bedingungen müssen harmonisch so koordiniert werden, daß sie weder im Übermaß noch ungenügend vorhanden sind, noch daß sie einander behindern.

So sollte die durchdringende Einsicht in die Vergänglichkeit im Einklang mit der Erkenntnis der Leidhaftigkeit stehen, beziehungsweise zu ihr führen. Diese wiederum sollte weiterführen zur Einsicht in *anattā*, usw.. Wenn die Übung so verläuft, nennen wir sie zu Recht *bhāvanā*, „Entwicklung“ oder „Fortschritt“.

Ein „modernes“ Beispiel: In der heutigen Welt wird der ganze wissenschaftliche und technologische Fortschritt nicht angemessen und ausreichend für friedliche Zwecke genutzt. Das führt dazu, daß dieser sogenannte Fortschritt zunehmend mehr Durcheinander und Streitigkeiten erzeugt, aber keinen Frieden. Das zeigt ganz deutlich, daß einige Dinge im Übermaß vorhanden sind, während es an anderen mangelt; einige werden überbewertet und andere vernachlässigt, und folglich erreicht man keinen wirklichen Fortschritt oder *bhāvanā*.

(2) Der zweite Aspekt von *bhāvanā* verweist auf ein harmonisches Zusammenspiel verschiedener Dinge oder Instrumente. Wenn sich die Menschen nicht die Hände reichen und gemeinsam für ein wünschenswertes Ziel arbeiten, wird es keinen Fort-

schritt geben. Es ist doch unglaublich, daß in der heutigen Zeit die vielen Wissensbereiche nicht so koordiniert werden können, daß Frieden entsteht. Für alles mögliche werden sie eingesetzt, aber Frieden gehört meist nicht dazu.

Im Geistestraining müssen alle *dhammas,* die Instrumente unserer Übung, aufeinander abgestimmt werden, damit zu einem bestimmten Zeitpunkt das benötigte Ergebnis eintritt, sonst können wir nicht von *bhāvanā* sprechen.

Der Buddha wies darauf hin, daß die Übung mit einer materiellen Zielsetzung eine Sache ist, die Übung, die zu *Nibbāna* führt, jedoch eine ganz andere (*aññā hi lābhūpanisā aññā Nibbānagāminī*). Das bedeutet, die Handlung mag dieselbe sein aber die dahinterstehende und ausschlaggebende Motivation kann völlig unterschiedlich sein. Die strikte Einhaltung der Tugendregeln kann z.B. dem Wunsch nach materiellem Gewinn entspringen oder dem aufrichtigen Wunsch, die Selbstsucht zu überwinden. Die Handlungsweise selbst unterscheidet sich nicht, die Zielsetzung schon.

Dieses Prinzip gilt auch für die rechte Anstrengung, die Übung von Sammlung und Einsicht oder jede andere Aktion. Wenn die verschiedenen Übungen nicht aufrichtig und harmonisch betrieben werden, fließen Begehren oder falsche Anschauung mit ein und *bhāvanā* findet nicht statt.

(3) Drittens bedeutet *bhāvanā*, daß unsere Anstengungen dahingehen müssen Energie zu erzeugen und zu erhalten. Nur mit genügend Energie können wir die uns zur Verfügung stehenden Werkzeuge so nutzen, daß sie ihre Pflicht erfüllen und es zu einem erwünschten Resultat kommt. *Bhāvanā* impliziert die direkte Kontrolle und Anwendung von Anstengung und Energie um ein gewolltes Ergebnis zu erzielen. In der subtilen Dhammapraxis muß jede Anstrengung kontrolliert und mit rechtem Verständnis durchgeführt werden, sonst wird die Übung keine Früchte tragen. Auch wenn wir genug über die Prinzipien der Übung wissen, uns aber das Wissen um deren Anwendung fehlt, oder wir die Prinzipien falsch anwenden, wird keine Anstrengung je Früchte tragen.

(4) Wenn der Geist sich ganz auf die Übung einläßt, reden wir von *bhāvanā*. Der Geist übt unablässig, bis ein bestimmter Höhepunkt erreicht wird, auf dem einige Früchte der Übung erfahrbar werden. Diese Früchte bilden wiederum die Grundlage für die weitere Übung.

Wenn man seine Zeit und Energie ausschließlich einem einzigen Objekt zuwendet, wird diese Übung *bhāvanā* genannt. Im Prozeß der geistigen Kultivierung heißt das: Die anfänglichen Anstrengungen der Vorbereitungen[31] und des Beginns der eigentlichen Übung, dann das Bemühen, das bereits Erreichte zu erhalten und zu festigen und schließlich der letzte Kraftakt, um das Endziel zu erreichen.

Dieser vierte Aspekt von *bhāvanā* bedeutet auch, daß sich der Geist bei echter Entwicklung wohlfühlt, gerne mit der Übung weiter macht und der Übende freudig von Errungenschaft zu Errungenschaft voranschreitet.

Kurz, *bhāvanā* ist erfolgreiche Übung, die davon anhängt, daß man:

- verschiedene Geisteszustände (*dhammas*) auf harmonische Weise herbeiführen kann;
- Kontrolle über die geistigen Werkzeuge hat und sie gezielt koordinieren kann;

---

[31] *Sīla* in Bezug auf den monastischen Kodex; auf die Bewachung der Sinnestore; auf die Reinheit des Lebenserwerbs; auf die Reinheit der vier Lebensnotwendigkeiten (Nahrung, Behausung, Kleidung, Medizin).
Respekt vor dem Lehrer.
Verehrung des dreifachen Juwels.
Beichten der Verstöße (für *bhikkhus*); Aufsichnehmen der Tugendregeln (für Laien).
Bitten um ein Meditationsobjekt.
Einüben liebender Güte.
Reflektieren und Rezitieren der Tugenden des dreifachen Juwels.
Fester Willensentschluß zu üben.
Den Buddha durch die Übung ehren.

- die notwendige Energie zur Verfügung hat um das zu tun;
- ernsthaft, aufrichtig und mit ganzem Herzen bei der Sache ist.

Meditierende sollten sich diese vier Punkte gut merken.

Harmonisierung der fünf geistigen Fähigkeiten (indriya)

Das Wort „*indriya*“ bezeichnet eine Qualität, die in ihrer besonderen Funktion führend ist. Aus der Sicht der geistigen Kultivierung gibt es fünf relevante Qualitäten, nämlich:

- Zuversicht, Vertrauen, Hingabe (*saddhā*),
- Anstrengung, Bemühen, Energie (*viriya*),
- Geistesgegenwart, Achtsamkeit, Gewahrsein (*sati*),
- Sammlung, Konzentration (*samādhi*),
- und Weisheit, Einsicht, Erkenntnis (*paññā*).

Diese fünf sind nicht nur Fähigkeiten, die in der Übung entwickelt werden, sondern Tugenden, die bereits als Teil der geistigen Zusammensetzung eines Menschen vorhanden sein können und durch die Übung ausgebaut werden. In Kombination bilden sie die Grundlage des gegenwärtigen spirituellen Zustands einer Person. Sie sind vorrangige Tugenden, wesentlich für den Erfolg oder Mißerfolg der Geistesentwicklung. Werden sie so verstärkt, harmonisiert und modifiziert, daß sie die Übung fördern, werden sie zu wichtigen Kräften (*bala*).

Die korrekte Koordination der Fähigkeiten besteht in der Harmonisierung von Zuversicht mit Weisheit, Anstrengung mit Sammlung und Sammlung mit Einsicht. Achtsamkeit wird überall gleichermaßen miteingebracht. Sie hat die Aufsicht.

Die Harmonisierung von Vertrauen und Weisheit bedeutet, daß Vertrauen im Verhältnis zu Weisheit nicht derart übergewichtig wird, daß es zu blindem Glauben oder reinem Aberglauben entartet. Beides wäre unheilsam. Was für die Übung benötigt wird, sind Vertrauen und Zuversicht, basierend auf Vernunft und prüfbar durch den Verstand.

Weisheit ohne Vertrauen wiederum würde zu reinem Theoretisieren verkommen.

Der Übende braucht zum Beispiel Vertrauen in das Erwachen des Buddha zur Unterstützung seines durch Hören und Studieren erlangten Wissens (*sutamaya-paññā*). Das kann er dann untersuchen, prüfen und reflektieren, bis er es sich zu eigen gemacht hat und daraus durch Überdenken erlangtes Wissen (*cintāmaya-paññā*) wird. Schließlich muß er das ganze Wissen auch anwenden und seine Wahrheit selbst verwirklichen. Dann besitzt er durch Übung beziehungsweise durch Geistesentwicklung erlangtes Wissen (*bhāvanāmaya-paññā*).

Es gibt also drei verschiedene Ebenen der Weisheit, die jeweils von *saddhā* begleitet werden, auf *saddhā* aufbauen oder von *saddhā* unterstützt werden müssen.

Anfänglich hört und glaubt man einfach, was jemand anderer sagt. Dann, nachdem man es überdacht und verstanden hat und die Aussagen als vernünftig und im Einklang mit den Grundprinzipien der Lehre eingestuft hat, erreicht die Zuversicht einen höheren Grad. Und wenn man schließlich tatsächlich entsprechend geübt und die Früchte der Übung gekostet hat, erreicht Vertrauen die höchste Ebene. Nun handelt es sich um Glauben an eine Wahrheit, die im eigenen Geist selbstevident geworden ist und keiner Untermauerung durch Autoritäten oder Vernunft mehr bedarf.

Der Übende muß das verstehen und in sich selbst beobachten, dann wird er *saddhā* und *paññā* richtig koordinieren und sie harmonisch im Gleichgewicht halten können. Die Übung wird fehlgehen, wenn er eine dieser Fähigkeiten überhand nehmen läßt.

Der Ausgleich von Energie und Sammlung läßt sich leicht mittels einiger Analogien erklären. Energie (*viriya*) ist Geschwindigkeit

und Sammlung (*samādhi*) ist der Geschwindigkeitsregler. Wenn die Beiden nicht aufeinander abgestimmt sind, was geschieht? Ein anderes Bild: Sammlung entspricht dem Gewicht einer Kugel und Energie der Kraft, die diese Kugel vorwärts bewegt. Auch hier müssen beide aufeinander abgestimmt sein. Wenn das Ausmaß der Energie das der Sammlung übertrifft, ist der Energieüberschuß nicht zielgerichtet und verpufft. Wenn andererseits mehr Sammlung als Energie vorhanden ist, wird der Übende nachlässig und schlapp und macht keine Fortschritte mehr. Deshalb muß die Aktivierung des Geistes mit seiner Zügelung Hand in Hand vor sich gehen.

Die Balance zwischen Sammlung und Verständnis mag sich von selbst einstellen, falls der Übende gewohnheitsmäßig in seiner geistigen Aktivität gezügelt ist. Wenn er seinen Geist immer stabilisiert, bevor er ein Gedankenobjekt reflektiert; wenn er sich erst darauf konzentriert, bevor er darüber nachdenkt, dann wird er das volle Verständnis dieses Objekts entsprechend seiner Realität erlangen. Das wird „Erforschung mit einem stabilen Geist" genannt.

Geistesgegenwart wird in jedem Fall gebraucht. Geistesgegenwart nimmt die zentrale Position ein, arrangiert die anderen Fähigkeiten zu Paaren und leitet sie an, wie sie ihre individuellen Aufgaben von Anfang bis Ende korrekt und harmonisch erfüllen können. So ermöglicht *sati* z.B. dem Vertrauen, abzuwägen, wie viel man glauben sollte. *Sati* macht Vertrauen mit Weisheit bekannt und veranlasst beide zusammen voranzuschreiten.

Aber auch um die vier anderen Fähigkeiten zu kontrollieren, zu koordinieren, zu festigen und zu harmonisieren, benötigt der Übende die Geistesgegenwart .

Arbeiten die *indriya* aufeinander abgestimmt zusammen, dann ist der Geist stabil, geschmeidig und anpassungsfähig und bereit, zunehmend subtilere Arbeiten zu verrichten. Das ist das Ziel und die Bedeutung der Harmonisierung der fünf Fähigkeiten: Die

Koordination aller für eine erfolgreiche Übung nötigen Qualitäten.

Sambbojjhaṅga

Es gibt sieben Faktoren des Erwachens (*sambbojjhaṅga*). Sie werden so genannt, weil sie zusammen genommen den vollständigen Weg zum Erwachen bilden. Diese sieben Faktoren sind:

- Geistesgegenwart, Achtsamkeit (*sati*),
- Erforschung von *dhammas,*
- Lehrergründung (*dhamma-vicaya*),
- Energie, Bemühen (*viriya*),
- Zufriedenheit, Entzücken (*pīti*),
- Geistesruhe, Befriedung (*passaddhi*),
- Sammlung, Konzentration (*samādhi*),
- und Gleichmut, Gelassenheit (*upekkhā*).

Sieht man von der Geistesgegenwart einmal ab, kann man die übrigen sechs Faktoren in zwei Gruppen unterteilen.

Die drei der ersten Gruppe, *dhamma-vicaya*, *viriya* und *pīti* beleben den Geist und heben ihn empor. Die anderen drei, *passaddhi*, *samādhi* und *upekkhā* beruhigen den aufgeregten Geist und zerstreuen überschüssige Energie.

Geistesgegenwart wird wie immer durchgehend benötigt, um zu wissen, welche Faktoren in diesem Augenblick zum Einsatz kommen sollten. Der Übende muß zum Beispiel bemerken, wenn die Spannung seines Geistes nachläßt. Er muß die Frage beantworten, welcher Faktor eingesetzt werden muß, um den Geist wieder fit zu machen. Wie kann dieser Faktor lange genug erhalten werden, um den nötigen Effekt zu erzielen? Und schließlich muß er gewahr sein, wenn der Geist die Mattheit überwunden hat.

Die ersten drei

Dhamma-vicaya bezieht sich, soweit es die meditative Übung betrifft, auf die bestmögliche Auswahl geistiger Zustände. Der Übende muß sich wie ein geschickter Gärtner verhalten, der weiß, welche Blüten aus diesem ungeheuer großen und blütenreichen Garten auszuwählen und zu pflücken sind. Ein Laie wäre damit völlig überfordert, aber jemand, der die Blumen kennt, kann die richtige Wahl treffen und daraus Nutzen ziehen.

Auswahl schließt immer Untersuchung mit ein. Ohne vorher genau hinzusehen, kann man nicht wissen, was zu wählen ist. In der Übung besteht *dhamma-vicaya* also darin, die geistigen Zustände detailliert zu analysieren und genau das, was entsprechend der jeweiligen Umstände gebraucht wird, auszuwählen.

Ist der Geist schlaff, mag es dafür verschiedene Ursachen geben. Deshalb ist es notwendig, den eigentlichen Grund herauszufinden und eine geeignete Gegenmaßnahme auszuwählen. Eine Form der Mattheit mag erfordern, daß man sich Hilfe bei jemand anderem sucht und auf dessen Erfahrung und Einsicht zurückgreift. Bei einer anderen Form muß man vielleicht immer wieder sich selbst betrachten und versuchen Abhilfe zu schaffen, bis man das Problem beseitigt hat.

In den Texten werden sieben Methoden, um *dhamma-vicaya* zu fördern, zur allgemeinen Anwendung empfohlen:

- Fragen stellen: Bei Bedarf sollte man einen guten Freund (*kalyāna-mitta*) zu Rate ziehen, um die eigenen Ideen zu überprüfen.
- Vorteilhafte Bedingungen schaffen: Für Sauberkeit und Ordnung sorgen und den Körper ruhig und den Geist klar halten.
- Harmonisierung der fünf Fähigkeiten: Siehe oben.
- Ignorante und dumme Menschen meiden.
- Sich nur mit verständigen Menschen umgeben: Mit Menschen, die die Lehre und ihre verschiedenen Aspekte kennen.
- Intelligente Betrachtung der *dhammas*.
- Kultivierung der Gewohnheit, Geisteszustände zu untersuchen und zu erforschen.

Werden diese sieben Methoden angewandt, wird sich *dhamma-vicaya* fest etablieren. Mattheit wird beseitigt und der Übende wird die Inspiration finden, weiter zu praktizieren.
Viriya bedeutet eigentlich Energie, Anstrengung. Hier sind diesem Wort auch noch die Qualitäten der Beständigkeit und des festen Vorsatzes zugeordnet. Durch sie schreitet der Übende voran, ohne zurückzufallen. Auch *viriya* wirkt der geistigen Antriebslosigkeit entgegen, aber auf andere Weise. Tritt Mattheit auf, dann fehlt Energie und umgekehrt. Zur Überwindung der Mattheit muß der Übende Energie und festen Vorsatz durch geeignete Reflektionen entwickeln. Empfohlen werden folgende Techniken:

- Reflektion über die Gefahren mangelnder Energie, wodurch man in die Masse des Leidens zurückfällt und dazu verdammt ist, Leid endlos, immer und immer wieder zu erfahren. Das wird „die Gefahr des *saṃsāra* sehen“ genannt.
- Reflektion über die Vorteile der Energie: „Habe ich *viriya* perfektioniert, werde ich vom Leiden frei sein.“ So zu reflektieren erzeugt festen Vorsatz.
- Reflektion über den von Buddha gezeigten Weg: „Dieser Weg ist der beste, es gibt keinen anderen oder wenn doch, kann er nicht besser sein.“
- Reflektion über die Verschuldung: Jemand, der Dhamma intensiv übt, besonders ein *bhikkhu*, kann nicht selbst für seinen Lebensunterhalt sorgen. Er ist von anderen abhängig, um die vier Lebensnotwendigkeiten zu erhalten. Deshalb ist er verschuldet und wird diese Schuld nur abtragen können, wenn seine Übung von Erfolg gekrönt wird. Wenn er so reflektiert wird sofort Energie in ihm aufsteigen.
- Reflektion über Buddha als dem Lehrer: „Ich habe den besten Lehrer der Welt. Ich sollte ihn und das von ihm gelehrte Dhamma, das gleichermaßen makellos und das Beste ist hochhalten und ehren. Ich muß ihm ernsthaft nachfolgen.“
- Reflektion darüber, Erbe des Dhamma zu sein: „Es ist in der Tat ein großes Glück, Erbe eines derart ausgezeichneten

Dhamma-Lehrers zu sein. Da es keine wertvollere Erbschaft geben kann, was sollte man sonst anstreben?“ Durch diese Reflektion wird man die Übung wertschätzen lernen.

- Übung der Wahrnehmung von Licht: Dabei macht man den Geist klar und hell als wäre er in Sonnenschein gebadet - auch wenn die Augen geschlossen sind oder es stockdunkle Nacht ist. Vorher schon mit dem Licht *kasina* geübt zu haben ist dabei eine große Hilfe. Diese Übung wirkt der Mattheit direkt entgegen; der Geist wird nicht stumpf und lethargisch sondern zum Üben ermuntert.
- Vermeiden von faulen Menschen und allem was zur Faulheit verleitet.
- Gemeinschaft mit eifrigen Menschen und Eifer fördernden Dingen.
- Beständige Reflektion über die verschiedenen Vorzüge der Energie.
- Langfristige Entwicklung des „Energiegeladenseins“ als Gewohnheit.

Übt man auf diese Weise, dann wird der Erwachungsfaktor Energie aufsteigen und, fest verankert, die Mattheit auslöschen. Während *dhamma-vicaya* den Geist emporhebt, so daß er voller Hoffnung den vor ihm liegenden Weg erkennen kann, treibt *viriya* den Geist an, diesem Weg zu folgen.

Pīti bedeutet hier, die Zufriedenheit und den Enthusiasmus, der aus der eigenen Übung entspringt; beziehungsweise daraus, daß man sich selbst dafür respektiert, daß man tut, was getan werden muß und verwirklicht, was verwirklicht werden muß. Das dient als zusätzlicher Stimulus und verstärkt direkt den Faktor Energie. Empfehlungen sind:

- Reflektion über den Buddha
- Reflektion über das Dhamma
- Reflektion über den Sangha:
  Werden diese und die beiden vorhergehenden Reflektionen ernsthaft praktiziert, steigt Freude über die Tugenden des

dreifachen Juwels auf und die Kraft dieser Freude stärkt den Vorsatz des Übenden. Natürlich wird das nicht geschehen, wenn die Reflektionen nur heruntergeleiert werden, und die Qualitäten von Buddha, Dhamma und Sangha nicht das ganze Sein des Übenden erfassen.

- Reflektion über die Tugend: Sich die eigene Tugendreinheit vor Augen zu führen, erzeugt ein starkes Gefühl der Selbstachtung und der Inspiration. Auch hier steigt innere Freude auf.
- Reflektion über die Großzügigkeit: Siehe Reflektion über die Tugend.
- Reflektion über die „Strahlenden“: Die hervorstechendsten Tugenden jener Wesen, die in den Bereich der „Strahlenden“ gelangen, sind ein besonders ausgeprägtes Gewissen und Abscheu vor allem Bösem. Diese Qualitäten machen einen Menschen glücklich und strahlend und über die Auswirkung dieser Qualitäten zu reflektieren, erfüllt den Geist mit Freude am Dhamma, was wiederum die geistige Energie stärkt.
- Reflektion über den Frieden: Hier wird über die Qualität des Friedens, die Geisteszustände, die den Frieden fördern, und über den Wert des höchsten Friedens, *Nibbāna*, reflektiert. Auch hier steigt wieder Freude auf, die zu großer Zuversicht und festem Vorsatz führt.
- Aus Freude eine Gewohnheit machen: Langfristiges Bemühen, jederzeit gut gelaunt, freudig, bestimmt, ausdauernd, zuversichtlich und hoffnungsfroh zu sein. Hat man dies erst einmal erfolgreich zu einer Gewohnheit gemacht, ist der Erwachungsfaktor Freude fest im Geist verankert und wird mit der Zeit alle Mattheit aus dem Geist vertreiben.

Um zusammenzufassen: *Dhamma-vicaya* ermöglicht dem Geist den Weg zum Erfolg zu erkennen, was ihn mit großer Zuversicht erfüllt. *Viriya* aktiviert den Geist und gibt ihm die Kraft, auf dem Weg Fortschritte zu machen. *Pīti* stärkt die Energie und sorgt dafür, daß sie ohne Unterbrechung aufrechterhalten wird und fließen kann.

Die nächsten drei

Nun zu den Faktoren, die den Geist beruhigen: Normalerweise ist der Geist so unruhig, daß sich diese Rastlosigkeit sogar körperlich manifestiert. Die drei verbleibenden Faktoren des Erwachens, nämlich Geistesruhe (*passaddhi*), Sammlung (*samādhi*) und Gleichmut (*upekkhā*) sind dafür zuständig, die körperlich-geistige Unruhe zu besänftigen. Alle drei haben die Aufgabe, den Geist zu befrieden, ihn zu sammeln und still zu machen. Wie die vitalisierenden Faktoren sind auch sie voneinander abhängig und arbeiten eng zusammen.

Passaddhi ist der Zustand der Geistesruhe, der Geistesstille, der durch die graduelle Befriedung von Unruhe und Aufgeregtheit entsteht. Natürlich hat auch die Beruhigung, genau wie die Unruhe, Auswirkungen auf den Körper. Es folgen die empfohlenen Methoden, um *passaddhi* zu kultivieren:

- Erzeugen (*bhāvanā*)
- Verstärken (*bahulīkatā*)
- Weises Betrachten (*yoniso-manasikāra*):
  Bhāvanā bedeutet, etwas zum Aufsteigen zu veranlassen, *bahulīkatā,* es durch Wiederhohlung zu verstärken und *yoniso-manasikāra* es sich zu Herzen zu nehmen und weise darüber nachzudenken, bis man es richtig verstanden hat und alle daran beteiligten Aspekte klar sehen kann. Alle drei führen in einem interaktiven Prozeß zur Beruhigung von Körper und Geist. Erst unternimmt der Übende Anstrengungen, um die Ruhelosigkeit und ihre Ursache zu beobachten. Dann übt er die Technik, die zu Beruhigung führt, und schließlich bewahrt er die so erzeugte Beruhigung durch wiederholtes Üben.
- Natürliche Umgebung: Hitze, Kälte, Enge oder Weite, die Schönheit oder Unansehnlichkeit einer Landschaft, all das hat Auswirkungen auf die geistige Ruhe. Umgebungen, die laut oder unschön sind oder die Nase beleidigen, schaden der Geistesruhe und sollten gemieden werden.

- Nahrung: Der Übende sollte nur Nahrung zu sich nehmen, die körperlich-geistige Beruhigung unterstützt, z.B. Gemüse, das sich beruhigender auswirkt als Fleisch und Fisch. Auch sollte er auf eine Weise essen, die zur Beruhigung beiträgt.
- Haltung: Der Übende muß für sich selbst entdecken, welche Haltung (sitzen, gehen, liegen, stehen) für ihn im Moment hilfreich die Beruhigung unterstützt.
- Angemessene Anstrengung: Der Übende sollte keine körperliche oder geistige Anstrengung unternehmen, die seine Fähigkeiten übersteigt oder Zeit und Ort nicht angemessen ist. Das Prinzip ist hier, „gerade richtig“, weder zu angestrengt noch zu lässig. Auch hier muß wieder jeder für sich selbst herausfinden, was gerade richtig ist.
- Unruhige Menschen vermeiden.
- Umgang mit Menschen pflegen, die geistig ruhig sind.
- Geistesruhe zu einer Gewohnheit machen.

Durch die Anwendung dieser zehn Techniken wird der Übende nach und nach die Beruhigung von Körper und Geist erfahren. Es ist wichtig, dabei sehr vorsichtig, bestimmt, ausdauernd und geduldig vorzugehen.

Samādhi als Erwachungsfaktor besteht in der Geschicklichkeit, volle Sammlung zu erzeugen. Dabei handelt es sich nicht um die normale Konzentration, die durchgängig geübt wird, obwohl beide sehr eng miteinander verbunden sind und auch gleichzeitig geübt werden müssen. Vielmehr wird der *samādhi-sambojjhaṅga* als Instrument benutzt, um Hindernisse zu beseitigen und die Übung voranzutreiben. Folgendes muß dazu geübt werden:

- Erzeugen (*bhāvanā*)
- Verstärken (*bahulīkatā*)
- Weises Betrachten (*yoniso-manasikāra*): Wie oben.
- Entwickeln der zehn Geschicklichkeiten:
    - Schaffen zuträglicher physischer Umstände;
    - Harmonisierung der fünf Fähigkeiten;
    - Geschicklichkeit im Umgang mit dem Zeichen (*nimitta*);

Vitalisieren des Geistes, wenn nötig;
Beruhigen des Geistes, wenn nötig;
Ermuntern des Geistes, wenn nötig;
Kontrolle des Geistes, wenn nötig;
Vermeiden unstabiler Menschen und Dinge;
Umgang mit stabilen Menschen;
Anpassen des Geistes an die jeweilige Situation.

- Sammlung zur Gewohnheit machen: Konzentration muß zum integralen Bestandteil der geistigen Zusammensetzung des Übenden werden, damit er immer zum Üben aufgelegt ist.

Upekkhā bedeutet hier geistige Ausgeglichenheit und Gelassenheit durch die klare Erkenntnis, daß „Nichts, was es auch immer sei, als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst werden sollte“ (*sabbe dhammā nālaṁ abhinivesāya*). Das ist Rechtes Verständnis, das Fundament der Dhamma-Übung. Es ist das Werkzeug, mit dem man Gleichmut gegenüber allen Dingen und Begebenheiten aufrechterhalten kann und unterstützt *samādhi* in direkter Weise. Um Gleichmut zu entwickeln, werden fünf Methoden empfohlen:

- Gleichmut allen Wesen gegenüber entwickeln.
- Gleichmut allen bedingt entstandenen Dingen (*sankhāra*) gegenüber entwickeln:
  Zusammengenommen decken diese beiden Methoden alles ab, an dem wir anhaften könnten oder worin wir uns verstricken könnten.
- Vermeiden von Menschen mit starken Anhaftungen.
- Umgang mit Menschen, die losgelassen haben.
- Loslassen zur Gewohnheit machen: Reflektieren über die Vorzüge eines Lebens ohne Verhaftungen, Zufriedenheit mit Nicht-Anhaften entwickeln, die Vorzüge des Loslassens preisen und andere dazu ermuntern.

Das Zusammenspiel dieser drei Erwachungsfaktoren stellt sich folgendermaßen dar: *Passaddhi* beruhigt Körper und Geist, dadurch entsteht *samādhi*, welche mit *upekkhā* ohne Anhaften

angenommen und betrachtet wird. Sind diese drei Faktoren integriert, ist es dem Geist nicht mehr möglich zu wandern und aufgewühlt zu werden.

Nīvaraṇa

Nīvaraṇa ist das Paliwort für die Hemmungen oder Hindernisse. Es verweist auf das, was die harmonische Beschaffenheit des Geistes, seine „einmalige Vortrefflichkeit“[32], stört. Jedes dieser Hindernisse stört einen besonderen Faktor des Geistes. Wir werden sie deshalb in den entsprechenden Paarungen besprechen.

I. Der Hemmung des sinnlichen Begehrens, der Sinneslust (*kāma-chanda*), steht Entsagung (*nekkhamma*) gegenüber. Sinnliches Begehren ist die Befriedigung an, das Sichverlieren in, oder das Sicherfreuen an irgendetwas Angenehmen, das den Geist lockt und fasziniert und sein Strahlen verdunkelt. Es ist wie rote Farbe, die in klares Wasser geschüttet, dem Wasser seine Klarheit nimmt, so daß man die Dinge am Grund nicht mehr erkennen kann. Der gegenteilige Faktor, die Entsagung, ist die Qualität eines Geistes, der nicht getrübt, nicht verstört, nicht versucht durch Sinneslust ist.

Das ist der erste Faktor der einmaligen Vortrefflichkeit.

II. Übelwollen, Ablehnung (*vyāpāda*), steht dem Wohlwollen (*a-vyāpāda*) gegenüber. Ein Geist mit Übelwollen ist von Ärger (*dosa*) angekränkelt, und das äußert sich in Form von Ablehnung, Verweigern, Unzufriedenheit, Widerwillen, Gereiztheit und ähnlichen solcher unerwünschten und schädlichen Zustände. Im Zustand des Übelwollens „kocht“ der Geist und ist deshalb nicht klar, wie auch Wasser, wenn es kocht, nicht länger klar ist, und

[32] Kein anders Ding kenne ich, ihr Mönche, das entfaltet und aufgeschlossen, entfaltet und nicht vernachlässigt, zu so großem Segen, zu so großem Glück führt, wie der Geist. A I,3

man die am Grund liegenden Dinge nicht mehr erkennen kann. Wohlwollen ist die Qualität des Geistes, wenn er kühl, friedvoll, frei von jedweder unangenehmen Qualität und in keinster Weise irritiert ist.

Das ist der zweite Faktor der einmaligen Vortrefflichkeit.

III. Stumpfheit und Mattheit (*thina-middha*), stehen der Wahrnehmung von Licht (*āloka saññā*) gegenüber. Sie sind hier gleichbedeutend mit Apathie, Schläfrigkeit und Langeweile. Der Geist, der von diesem Hindernis überwältigt wird, verliert sein Strahlen gerade so wie reines Wasser seine Klarheit verliert, wenn es so von Algen durchzogen und überwuchert ist, daß man die Dinge am Grund nicht mehr erkennen kann. Diese den Geist schädigende Hemmung verhindert, daß man mit ihm richtig arbeiten kann. Die Wahrnehmung von Licht ist eine Übung, die in uns ein anhaltend helles Licht aufsteigen läßt, das dem Sonnenschein ähnelt. Dieses Licht und der Zeitpunkt seines Auftretens sind abhängig von Charakter und dem Grad der Übung jedes einzelnen. Den Geist so zu erhellen, als würde er Sonnenschein wahrnehmen, hilft Schläfrigkeit, Mattheit und Schlaffheit zu überwinden. Man kann dann tief und fest schlafen, wenn man schläft und ist hellwach, wenn man wach ist. Die Wahrnehmung von Licht ist also die beste Methode, um den Geist aufzuwecken. Die klare Wachheit ist der dritte Faktor der einmaligen Vortrefflichkeit des Geistes.

IV. Ruhelosigkeit und Aufgeregtheit (*uddhacca-kukkucca*) stehen der Unerschütterlichkeit und Ausgeglichenheit (*avikkhepa*) gegenüber. *Uddhacca-kukkucca* ist leichter zu verstehen, wenn man sich die wörtliche Bedeutung dieses Ausdrucks ansieht. *Uddhacca* heißt hervorbrechen, ausbreiten, verstreuen. Es geht um die sich ausbreitenden Gedanken als Ergebnis übermäßigen Interesses an etwas oder jemand. *Kukkucca* sind Sorgen oder ein Sich-unwohl-Fühlen, weil man nicht weiß, wie und wo man etwas tun soll, oder falls man es weiß, damit unzufrieden ist. Das geschieht, wenn man aufgrund seines Temperaments oder durch anhaltend übertriebenen Eifer aufgeregt ist und deshalb alles

falsch macht. Der Geist, der von diesen beiden Komponenten überwältigt, aufgewühlt und erschüttert wird, ist seiner Klarheit genauso beraubt, wie bei vom Wind aufgepeitschtem Wasser die vielen Wellen verhindern, daß man die am Grund liegenden Dinge erkennen kann. *Avikkhepa*, heißt „Nicht-Zittern", die Abwesenheit jeglicher Bewegtheit in diese oder jene Richtung. Auf den Geist bezogen ist es die Qualität eines aus sich heraus stabilen und festgefügten Geistes, der Erschütterungen unbeweglich standhalten kann. Der Geist befindet sich dann in seinem „ursprünglichen" Zustand und deshalb ist dieser Aspekt der vierte Faktor der einmaligen Vortrefflichkeit. Diese Qualität kann nur durch ernsthafte Übung entwickelt werden, weil es in der Natur des vernachlässigten Geistes liegt, sich zu wandeln und zu bewegen.

V. Skeptischer Zweifel (*vicikiccā*) steht dem Einordnen der Dinge (*dhamma-vavatthāna*) gegenüber. *Vicikiccā* bedeutet Zweifelsucht, Zweifel zum Prinzip des Denkens zu erheben und deshalb kein Vertrauen in die Übungsmethode zu besitzen. Einem von dieser Hemmung befallenen Übenden fehlt das Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha, in das Erwachen des Buddha oder in den von ihm dargelegten Übungsweg. Sein Vertrauen ist nur halbherzig. Der schwerwiegendste Zeifel jedoch besteht in Bezug auf die Praxis des Meditierenden. Überwältigt von der eigenen Unsicherheit verliert sein Geist die Klarheit und kann die Dinge nicht mehr so sehen wie sie wirklich sind. Es ist wie klares Wasser in stockfinsterer Nacht, durch das man nicht auf den Grund sehen kann, um die Dinge dort zu erkennen. *Dhamma-vavatthāna* bedeutet, etwas präzise und klar zu wissen, ohne jeden Zweifel. Jeder Mensch sollte in seinem Leben und in seiner Arbeit eine Leitlinie haben. Man sollte wissen, was gut und was schlecht, was heilsam und was unheilsam ist, was zu Glück führt und was zu Leid, was der abwärtsführende Weg und was der Weg zum Erfolg ist, zu den höchsten Früchten und schließlich zu *Nibbāna*. *Dhamma-vavatthāna* erwächst aus dem Studium, durch Hören, Lesen, Denken, Hinterfragen, Diskutieren und häufiges Vergegenwärtigen des Gelernten, bis ein allzeit sicheres Wissen

erlangt ist und man keine Zweifel mehr hat, was zu tun ist und wie es zu tun ist. Zweifel verstört und quält den Geist in tiefgreifender Weise. *Dhamma-vavatthāna* bewirkt das Gegenteil und ist deshalb der fünfte Faktor der einmaligen Vortrefflichkeit.

Aus der Angereihten Sammlung[33]

AN I, 2:
„Kein anderes Ding kenne ich, ihr Mönche, wodurch in dem Maße die unaufgestiegene Sinnenlust zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Sinnenlust zu Wachstum und Entwicklung gelangt wie ein anziehendes Objekt. Wer nämlich, ihr Mönche über ein anziehendes Objekt unweise nachdenkt, in dem kommt die unaufgestiegene Sinnenlust zum aufsteigen, und die aufgestiegene Sinnenlust erlangt Wachstum und Entwicklung."

„Kein anderes Ding kenne ich (...) der unaufgestiegene Haß (...) wie ein abstoßendes Objekt. Wer nämlich, ihr Mönche über ein abstoßendes Objekt unweise nachdenkt (...)"

„Kein anderes Ding kenne ich, ihr Mönche, wodurch in dem Maße die unaufgestiegene Starrheit und Mattheit zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Starrheit und Mattheit zu Wachstum und Entwicklung gelangt, wie die Unlust und Trägheit, das faule Recken der Glieder, die Benommenheit nach dem Mahl und

[33] Übersetzungen der Suttenstellen unter Zuhilfenahme von Übersetzungen von: Bhikkhu Ñāṇamoli - Mindfulness of Breathing - Buddhist Publication Society; Bhikkhu Nyanatiloka - Die Lehrreden des Buddha aus der Angereihten Sammlung - Verlag M. DuMont Schauberg; Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi -The Middle Length Discourses of the Buddha - Buddhist Publication Society; Maurice Walshe - The Long Discourses of the Buddha - Wisdom Publications; Bhikkhu Bodhi - The Connected Discourses of the Buddha - Wisdom Publications; Geiger, Nyānaponika, Hecker - Gruppierte Sammlung - Verlag Beyerlein-Steinschulte; Neumann - Mittlere Sammlung - Verlag Beyerlein-Steinschulte; Neumann - Längere Sammlung - Verlag Beyerlein-Steinschulte.

geistige Schlaffheit. Denn im geistig Schlaffen, ihr Mönche, kommt die unaufgestiegene Starrheit und Mattheit zum Aufsteigen und die aufgestiegene erlangt Wachstum und Entwicklung."

„Kein anderes Ding kenne ich (...) Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (...) wie die innere Unruhe. Denn im innerlich Unruhigen (...)"

„Kein anderes Ding kenne ich (...) Zweifelsucht (...) wie unweises Nachdenken (...) Wer nämlich, ihr Mönche, unweise nachdenkt (...)"

„Kein besseres Mittel kenne ich, ihr Mönche, wodurch die unaufgestiegene Sinnenlust nicht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Sinnenlust schwindet, wie ein widerliches Objekt. Wer nämlich über ein widerliches Objekt weise nachdenkt, in dem kommt die unaufgestiegene Sinnenlust nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet."

„Kein besseres Mittel kenne ich (...) Haß (...) wie die Güte, die Befreiung des Herzens. Wer nämlich, ihr Mönche, über die Güte, die Befreiung des Herzens weise nachdenkt (...)"

„Kein besseres Mittel kenne ich (...) Starrheit und Mattheit (...) wie die Geisteshaltung des Willenseinsatzes, des Vorwärtsstrebens und der kraftvollen Ausdauer. (...)"

„Kein besseres Mittel kenne ich (...) Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (...) wie die innere Ruhe.(...)"

„Kein besseres Mittel kenne ich (...) Zweifelsucht (...) wie weises Nachdenken. (...)"

Aus der Längeren Sammlung

DN 2:

1. „Weltliche Begierde hat er verworfen; mit einem von Begierde freien Geiste verweilt er, von Begierde gereinigt ist sein Geist."
2. „Übelwollen und Haß hat er verworfen, haßlosen Gemütes verweilt er; zu allen lebenden Wesen und Geschöpfen von Wohlwollen und Mitgefühl erfüllt, ist sein Geist gereinigt von Nächstenblindheit."
3. „Stumpfheit und Mattheit hat er verworfen, frei von Stumpfheit und Mattheit verweilt er; Licht wahrnehmend, achtsam, klarbewußt ist sein Geist gereinigt von Trägheit und Müdigkeit."
4. „Aufgeregtheit und Gewissensunruhe hat er verworfen, unerschütterlich verweilt er, innerlich im Geiste gestillt, ist sein Geist gereinigt von Aufgeregtheit und Gewissensunruhe."
5. „Den Zweifel hat er verworfen, dem Zweifel entronnen verweilt er, ohne Unsicherheit bezüglich des Heilsamen ist sein Geist gereinigt von Zweifelsucht."

Zu 1.: „Gleichwie etwa, wenn ein Mann, der ein Darlehen aufgenommen hätte um sein Geschäft aufzubauen und dieses Geschäft dann florierte, so daß er seine Schulden tilgen könnte und ihm sogar noch etwas bliebe, um eine Frau zu ernähren; (...) der würde sich darüber freuen und wäre fröhlich gestimmt."

Zu 2.: „Gleichwie etwa, wenn ein Mann siech wäre, leidend, von schwerer Krankheit betroffen, appetitlos und kraftlos, nach einiger Zeit genäse, seinen Appetit und seine Kraft zurückgewönne; (...) der würde sich darüber freuen und wäre fröhlich gestimmt."

Zu 3.: „Gleichwie etwa, wenn ein Mann im Kerker schmachtete; später dann würde er aber aus dem Kerker befreit, heil und sicher, und nicht den geringsten Verlust an seinem Vermögen erleiden; (...) der würde sich darüber freuen und wäre fröhlich gestimmt."

Zu 4.: „Gleichwie etwa, wenn ein Mann Sklave wäre, nicht sein eigener Herr, von anderen abhängig, nicht gehen könnte wohin er wollte; später dann würde er aber aus der Sklaverei befreit, wäre sein eigener Herr, unabhängig von anderen, ein freier Mann, könnte gehen wohin er wollte; (...) der würde sich darüber freuen und wäre fröhlich gestimmt."

Zu 5.: „Gleichwie etwa, wenn ein Mann mit Gütern und Reichtümern beladen eine lange Reise durch die Wüste anträte, wo es kaum Nahrung gibt und Gefahren lauern; und er gelangte dann schließlich aber aus dieser Öde heraus und erreichte unversehrt und sicher den Rand eines Dorfes; (...) der würde sich darüber freuen und wäre fröhlich gestimmt."

„Solange nun, großer König, der Mönch die Aufhebung der fünf Hindernisse in sich nicht wahrnimmt, so fühlt er sich als Schuldner, als Kranker, als Gefangener, als Sklave, fühlt er sich wie bei der Durchquerung einer öden Wüste.

Sobald er aber die Aufhebung der fünf Hindernisse in sich wahrnimmt, ist es ihm als wären seine Schulden getilgt, als wäre er genesen, als wären die Fesseln von ihm abgefallen, als wäre er aus der Sklaverei befreit worden, als hätte er die Gefahren der Wüste hinter sich gelassen.

Während er so diese fünf Hemmungen in sich aufgehoben erkennt, wird er freudig bewegt. Freudig bewegt wird er heiter. Heiteren Herzens wird der Körper beruhigt. Körperberuhigt fühlt er sich wohl. Sich wohlfühlend wird sein Geist einig."

Aus der Mittleren Sammlung

MN 19: Zweierlei Erwägungen

„(...) Früher, ihr Mönche, noch vor der vollen Erwachung, kam mir, dem unvollkommen Erwachten, Erwachung erst Erringenden, dieser Gedanke: „Wie, wenn ich nun die Erwägungen nach der einen und nach der anderen Seite sonderte?“ Und ich sonderte nun, ihr Mönche, die Erwägungen des sinnlichen Begehrens, des Übelwollens und der Grausamkeit nach der einen Seite, und sonderte die Erwägungen des Entsagens, Nichtschadens, Nichtwütens nach der anderen Seite. Als mir nun, Mönche, bei diesem ernsten, eifrigen, heißen Mühen eine Erwägung des sinnlichen Begehrens aufstieg, sagte ich mir: „Aufgestiegen ist mir da diese Erwägung des sinnlichen Begehrens; und sie führt zu eigener Beschränkung und führt zu fremder Beschränkung, sie führt zu beider Beschränkung, rodet die Weisheit aus, bringt Verstörung mit sich, führt nicht zur Wahnerlöschung, führt zu eigener Beschränkung“ - da ich also sann, ihr Mönche, löste sie sich auf. „Führt zu fremder Beschränkung“ - da ich also sann, ihr Mönche, löste sie sich auf. „Führt zu beider Beschränkung“- da ich also sann, ihr Mönche, löste sie sich auf. „Rodet die Weisheit aus, bringt Verstörung mit sich, führt nicht zur Wahnerlöschung“ - da ich also sann, ihr Mönche, löste sie sich auf. Und so oft nun, ihr Mönche, eine Erwägung des sinnlichen Begehrens in mir aufstieg, da ließ ich ab von ihr, vertrieb, vertilgte ich sie eben.

Als mir nun, Mönche, bei diesem ernsten, eifrigen, heißen Mühen eine Erwägung des Übelwollens, eine Erwägung der Grausamkeit aufstieg, sagte ich mir: „Aufgestiegen ist mir da diese Erwägung des Übelwollens, diese Erwägung der Grausamkeit; und sie führt zu eigener Beschränkung und führt zu fremder Beschränkung, sie führt zu beider Beschränkung, rodet die Weisheit aus, bringt Verstörung mit sich, führt nicht zur Wahnerlöschung, führt zu eigener Beschränkung“ - da ich also sann, ihr Mönche, löste sie sich auf. (...) Und so oft nun, ihr Mönche, eine Erwägung des Übelwollens, eine Erwägung der Grausamkeit in mir aufstieg, da ließ ich ab von ihr, vertrieb, vertilgte ich sie eben.

Was da, ihr Mönche, ein Mönch lange erwägt und überlegt, dahin neigt sich das Herz. Wenn der Mönch, ihr Mönche, eine Erwägung des sinnlichen Begehrens lange erwägt und überlegt, so hat er die Erwägung des Entsagens verleugnet, die Erwägung des sinnlichen Begehrens großgezogen, und sein Herz neigt sich zur Erwägung des sinnlichen Begehrens. Wenn der Mönch, ihr Mönche, eine Erwägung des Übelwollens, eine Erwägung der Grausamkeit lange erwägt und überlegt, so hat er die Erwägung der Freundlichkeit, die Erwägung des Mitgefühls verleugnet, die Erwägung des Übelwollens, die Erwägung der Grausamkeit großgezogen, und sein Herz neigt sich zur Erwägung des Übelwollens, zur Erwägung der Grausamkeit.

Gleichwie etwa, ihr Mönch, ein Rinderhirt im letzten Monat der Regenzeit, im Herbste, wenn die Ernte eingebracht ist, seine Herde sammelt, die Rinder von da und von dort herantreibt, herzutreibt und in die Hürden und Ställe bringt, und warum das? Weil ja sonst, ihr Mönche, der Hirt gewissen Verlust oder Nachteil, Unglück oder Unbill gewärtigen müßte - ebenso nun auch, ihr Mönche, merkte ich da des Schlechten Elend, Erbärmlichkeit und Besudelung und des Guten heilsamen Einfluß in der Entsagung.

Als mir nun, Mönche, bei diesem ernsten, eifrigen, heißen Mühen eine Erwägung des Entsagens, eine Erwägung der Freundlichkeit, eine Erwägung des Mitgefühls aufstieg, sagte ich mir: „Aufgestiegen ist mir da diese Erwägung des Entsagens, eine Erwägung der Freundlichkeit, eine Erwägung des Mitgefühls; und sie führt wahrlich nicht zu eigener Beschränkung, nicht zu fremder Beschränkung, führt zu keines Beschränkung, fördert die Weisheit, bringt keine Verstörung mit sich, führt zur Wahnerlöschung. Ob ich sie nun, ihr Mönche, bei Nacht erwäge und überlege, ob ich sie nun, ihr Mönche, bei Tag erwäge und überlege, ich kann in ihr nichts Schreckliches finden: Ob ich sie gleich, ihr Mönche, Tag und Nacht erwäge und überlege, ich kann in ihr nichts Schreckliches finden. Aber gäbe ich mich dem Erwägen und Überlegen zu lange hin, so würde mein Körper ermüden, bei müdem Körper das Herz matt werden, und das matte Herz ist fern

von der Selbstvertiefung.“ Da faßte ich denn, ihr Mönche, mein Herz innig zusammen, beruhigte es, einigte es, festigte es, und warum das ? Damit mein Herz nicht matt werde.

Was da, ihr Mönche, ein Mönch lange erwägt und überlegt, dahin neigt sich das Herz. Wenn der Mönch, ihr Mönche, eine Erwägung des Entsagens lange erwägt und überlegt, so hat er die Erwägung des Begehrens verleugnet, die Erwägung des Entsagens großgezogen, und sein Herz neigt sich zur Erwägung des Entsagens. Wenn der Mönch, ihr Mönche, eine Erwägung eine Erwägung der Freundlichkeit, eine Erwägung des Mitgefühls, lange erwägt und überlegt, so hat er die Erwägung des Übelwollens, die Erwägung der Grausamkeit verleugnet, die Erwägung der Freundlichkeit, die Erwägung des Mitgefühls großgezogen, und sein Herz neigt sich zur Erwägung der Freundlichkeit, zur Erwägung des Mitgefühls. (...)“

MN 20: Umgang mit ablenkenden Gedanken

„(...) Da faßt, ihr Mönche, ein Mönch eine Vorstellung (z.B. ein Meditationsobjekt), vergegenwärtigt sich eine Vorstellung, und dabei steigen ihm böse, unheilsame Gedanken auf, die mit Gier, Haß und Verblendung verbunden sind:

Da soll man seine Aufmerksamkeit auf einen Gedanken richten der mit Heilsamen verbunden ist.

Dann schwinden die unheilsamen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung lösen sich auf; und weil er sie überwunden hat, festigt sich eben sein Geist, beruhigt sich, wird einig und stark.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Maurer oder Maurergeselle mit einem feinen Keil einen groben heraustreiben, herausschlagen, herausstoßen kann (...)

Wenn einem bei diesem Bemühen immer noch unheilsame Gedanken aufsteigen, die mit Gier, Haß und Verblendung ver-

bunden sind, so soll er die Gefahr derartiger Erwägungen betrachten:

Diese Gedanken sind unheilsam, tadelnswert und führen zu Leid. Während er die Gefahr derartiger Erwägungen betrachtet, schwinden diese Gedanken, das Herz festigt und beruhigt sich, wird einig und stark.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein Weib oder ein Mann, jung, frisch, gern herausgeputzt, dem ein Schlangenaas oder ein Hundeaas oder ein Menschenaas an den Hals gebunden würde, sich entsetzen, empören und sträuben möchte (...)

Wenn einem dann immer noch unheilsame Gedanken aufsteigen, die mit Gier, Haß und Verblendung verbunden sind, so soll er, ihr Mönche, jene Erwägungen vergessen, soll ihnen keine Beachtung schenken, dann schwinden diese Gedanken, das Herz festigt und beruhigt sich, wird einig und stark.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein scharfsehender Mann, der in seinen Gesichtskreis getretene Geistobjekten nicht verfolgen will, die Augen schließen oder anderswo hinblicken mag (...)

Wenn einem dann immer noch unheilsame Gedanken aufsteigen, die mit Gier, Haß und Verblendung verbunden sind, so soll er diese Gedanken an ihren Ursprung zurück verfolgen, dann schwinden diese Gedanken, das Herz festigt und beruhigt sich, wird einig und stark.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein Mann eilig dahinschritte und es käme ihm der Gedanke: „Was schreite ich denn so eilig dahin? Ich will etwas langsamer gehn“. Und er ginge langsamer und es käme ihm der Gedanke: „Doch warum geh' ich überhaupt? Ich will nun stehen bleiben.“ Und er bliebe stehen und es käme ihm der Gedanke: „Aber weshalb steh' ich? Ich werde mich setzen“. Und er setzte sich nieder und es käme ihm der Gedanke. „Warum sollt' ich nur sitzen? Ich will mich da hinlegen“. Und er legte sich hin; und so hätte dieser Mann, ihr Mönche, die gröberen Bewegungen eingestellt und sich den feineren hingegeben (...)

Wenn einem dann immer noch unheilsame Gedanken aufsteigen, die mit Gier, Haß und Verblendung verbunden sind, so soll er, ihr Mönche, mit aufeinandergepreßten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge durch den Willen das Gemüt niederzwingen, niederdrücken, niederquälen, dann schwinden diese Gedanken, das Herz festigt und beruhigt sich, wird einig und stark..

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein starker Mann einen schwächeren am Kopf oder an den Schultern packt, niederringt und niederwirft (...)

Wer sein Denken so in unter Kontrolle bringt, wird Herr der Gedanken genannt. Was er denken will, das denkt er und was er nicht denken will, das denkt er nicht. Abgeschnitten hat er den Lebensdurst, weggeworfen die Fessel, durch vollständiges Durchschauen des Ich-bin-Gefühls ein Ende gemacht dem Leiden."

Also sprach der Erhabene. Zufrieden freuten sich jene Mönche über das Wort des Erhabenen.

Zusammenfassung:

1. Unheilsame Gedanken durch heilsame ersetzen.
2. Die Verderblichkeit, das Elend der unheilsamen Gedanken erwägend, die unheilsamen Gedanken vertreiben.
3. Unheilsame Gedanken nicht beachten, ignorieren und beim Meditationsobjekt verweilen, bzw dazu zurück kehren.
4. Unheilsame Gedanken erwägen, betrachten, analysieren und so schrittweise auflösen.
5. Unheilsamen Gedanken mit Gewalt niederkämpfen

Anhang 2: Die abgekürzten Versionen[34]

Für diejenigen, die sich mit den sechzehn Schritten überfordert fühlen, gab Ajahn Buddhadāsa folgende Ratschläge:

I

Wenn manche meinen, daß sechzehn Schritte von *ānāpānasati* zuviel sind, ist das schon in Ordnung. Es ist möglich, die sechzehn Schritte auf zwei zu verdichten.

Eins - übe den *citta* (Geist) darin, angemessen und richtig gesammelt zu sein.

Zwei - mit diesem *samādhi* gehe sofort dazu über, *aniccaṁ*, *dukkhaṁ* und *anattā* zu kontemplieren.

Wenn Euch die vollständige Sechzehn-Schritt-Übung nicht liegt oder sie Euch zu theoretisch oder zu ausführlich erscheint, dann nehmt einfach diese beiden Schritte. Konzentriert den *citta*, indem Ihr den Atem kontempliert. Wenn Ihr das Gefühl habt, daß genügend *samādhi* vorhanden ist, dann untersucht alles, was Ihr seht und erlebt, um zu erkennen, wie unbeständig, unbefriedigend und leer von jeglicher Form oder Art eines Selbst das alles

[34] „Und wie, Arittha, übst du die Geistesgegenwart beim Atmen?
In mir besteht keine Neigung mehr nach vergangenem oder zukünftigem Sinneswohl, die Wahrnehmung des Widerwillens gegen innere und äußere Dinge ist vollständig beseitigt. Geistesgegenwärtig werde ich einatmen, geistesgegenwärtig werde ich ausatmen. So, Erhabener, übe ich die Geistesgegenwart beim Atmen."
„Diese Geistesgegenwart beim Atmen existiert, Arittha, ich sage nicht, daß es sie nicht gibt. Wie aber die Geistesgegenwart beim Atmen vollständig ausgeübt wird, das sage ich dir jetzt und paß gut auf (...)" (Siehe MN 118). SN 54,6

ist. Das ist schon genug, um die erwünschten Resultate zu bekommen, nämlich - Loslassen! Befreiung! Nicht-Anhaften!

Wenn Ihr *aniccaṁ*, *dukkhaṁ* und *anattā* durchdringend und vollständig gesehen habt, dann müßt Ihr Euer Augenmerk nur noch auf das Erlöschen der *kilesa* (Herzenstrübungen) und auf das Versiegen des Anhaftens richten.

Wenn Ihr wollt, könnt Ihr diesen kurzen Weg wählen.

Wir möchten jedoch, daß Ihr erst das vollständige System versteht, denn es wird die Geheimnisse der Natur durch seine wissenschaftliche Vorgehensweise enthüllen. Dies führt zu einem natürlichen Verständnis der Dinge, die *kāya*, *vedanā*, *citta* und Dhamma genannt werden, und zwar auf die bestmögliche und vollständigste Weise. Deshalb müssen wir über die Sechzehn-Schritt-Übung sprechen. Wenn Ihr die vollständigen sechzehn Schritte gut versteht, könnt Ihr sie für Euch selbst abkürzen. Ihr könnt sie verringern, bis Ihr damit zufrieden seid, und sie mit Zuversicht üben könnt. Ihr könnt dann bei zwei Schritten oder fünf Schritten, oder wie viele Euch passend erscheinen, bleiben.

Wichtig ist es, die wahre Natur der Dinge, denen wir verhaftet sind, zu erkennen. Erfaßt diese Wahrheit, bis aus Festhalten Loslassen wird, bis kein Anhaften mehr übrig bleibt. Deshalb machen wir uns schließlich mit *ānāpānasati* vertraut, um der Vernichtung aller Probleme willen, um niemals wieder der Sklave von irgendetwas in den Welten zu sein, um ein Leben in erhabener, kühler Friedfertigkeit zu leben. Und das Fahrzeug, das Kühle in unser Leben bringt, ist entsprechend der Prinzipien von *ānāpānasati* geübtes *vipassanā*.

II

Manche stöhnen, daß *ānāpānasati* „eine Menge“ sei. Mit den Worten „eine Menge“ scheinen sie „zuviel“ oder „Überschuß“ zu meinen. Nun, der „Überschuß“ ist nicht notwendig. Wir werden nur das verwenden, was für gewöhnliche Leute ausreichend ist;

das, was wir die „abgekürzte Methode“ nennen. Das Wesentliche dieser Methode ist es, den Geist ausreichend zu sammeln, gerade genug - wozu auch gewöhnliche Menschen in der Lage sind - und dann den konzentrierten *citta* dazu verwenden, um *aniccaṁ-dukkhaṁ- anattā* zu beobachten. Auch mit dieser Übung werdet Ihr die Wohltaten von *samādhi* erfahren. Ihr werdet die volle Bandbreite der Folgen des Erlöschens von *dukkha* verwirklichen können, aber Ihr werdet keine besonderen Fähigkeiten zusätzlich erhalten.

Also bringt den Geist in einen ausreichend gesammelten Zustand und untersucht dann *aniccaṁ-dukkhaṁ-anattā* - die drei Eigenheiten des Seins. Übt einfach die erste Tetrade und dann die vierte Tetrade von *ānāpānasati* in ausreichendem Maße. Das ist alles! „Ausreichend“ ist weder viel noch vollständig, aber es ist gut genug. Das ist die „Abkürzung“ für gewöhnliche Leute.
Sehen wir uns die erste Tetrade an: Lernt den Atem kennen und verfeinert ihn, soweit es geht. Dadurch wird der Körper ruhig und kühl werden. Mehr ist nicht nötig, damit der Geist sich genügend sammelt, um für *vipassanā* bereit zu sein.

Die vierte Tetrade bedarf mehr Erklärung: Wenn der *citta* unter Kontrolle ist und den nötigen Grad an *samādhi* erreicht hat, dann benutzt ihn, um die höchste Pflicht zu erfüllen: Die Pflicht des Erkennens und Verwirklichens der Wahrheit. Durch *vipassanā*, durch genaues Beobachten mit einem konzentrierten Geist, erkennen wir, daß alles vergänglich, *aniccaṁ*, ist. (Mit einer Ausnahme: Das einzige, was sich nicht wandelt, ist *Nibbāna*.)

Weiterhin erkennen wir, daß die Tatsache der Vergänglichkeit unbefriedigend, ja bedrückend ist: *Dukkha*.

Dieser Zustand ist unkontrollierbar, denn es gibt kein Selbst, das sich dagegen auflehnen könnte. Das ist *anattā*.

Aniccānupassi umschreibt die Erkenntnis von *aniccaṁ-dukkhaṁ-anattā*. Sie sind alle in ein und dem selben Schritt gesammelt, weil sie alle das Ergebnis des unmittelbaren Sehens von *aniccaṁ* sind.

Wenn die Vergänglichkeit erst einmal erkannt ist, beginnt das Anhaften zu verblassen. Es löst sich auf und geht zu Ende und

damit auch alle Herzenstrübungen und jegliche Form von *dukkha*. Dann wissen wir: Es gibt nichts weiter zu tun.

Letztendlich müßt Ihr selbst herausfinden, ob die sechzehn Schritte von *ānāpānasati* „eine Menge“ sind oder nicht. Mir erscheint es nicht im Geringsten exzessiv oder überschüssig zu sein. Wir beginnen das Studium mit *dukkha* und der Ursache für das Aufsteigen von *dukkha*. Dann untersuchen wir die Grundlagen, auf denen *dukkha* wächst: Den Körper und die *vedanā*. Wir fahren fort, indem wir das, was entweder *dukkha* oder die Abwesenheit von *dukkha* erlebt, studieren, nämlich den *citta*. Und schließlich untersuchen wir Dhamma - die allen Dingen zugrundeliegende Wahrheit.

Es gibt viel zu tun. Wirklich, es gibt so viele Dinge zu untersuchen und kennenzulernen, daß sechzehn Schritte überhaupt nicht viel sind. Wenn Ihr das anders seht, nun, ganz wie Ihr wollt. Jeder, der die vollständigen sechzehn Schritte nicht studieren und sich darin üben möchte, kann sich an der verdichteten Version versuchen. Das ist die Abkürzung für gewöhnliche Menschen, also diejenigen, die in der „wirklichen Welt“ - wie Nichtordinierte das gerne nennen - leben. Auch eingebunden in ein normales Familienleben kann man zumindest soviel tun, um etwas Nützliches aus dem Buddhismus durch diese Technik von *samādhi-bhāvanā* herauszuholen.

III

Nun möchte ich Euch gerne eine viel kürzere Reihe von praktischen Übungsschritten vorstellen. Ich habe ja bereits erklärt, daß die vollständige Übungsmethode nicht gerade leicht ist. Diese Reihe von Schritten vereinfacht die Sache etwas. Die Methode ist folgende: Entwickelt erst einmal ausreichend *samādhi*, auf jede Art, die Euch möglich ist - vielleicht indem Ihr die Übungen der ersten Tetrade benutzt. Ist ausreichend *samādhi* vorhanden, dann fangt gleich an, Vergänglichkeit zu kontemplieren. Habt Ihr Ver-

gänglichkeit in angemessener Weise kontempliert, werdet Ihr als Ergebnis davon Verblassen und Erlöschen erfahren. Ihr müßt also in dieser abgekürzten Methode selbst einen Weg finden, um Euren Geist zu erquicken, ihn klar und durchscheinend zu machen, ihn zu festigen und zu erhellen, damit er imstande ist, Vergänglichkeit zu kontemplieren.

Mein Vorschlag ist es, *ānāpānasati* zu üben, um Leichtigkeit, Helligkeit, Energie und Glück im Geist zu erlangen. Von da an müßt Ihr versuchen, den Geist zur Kontemplation der Vergänglichkeit in Euch selbst anzuleiten: Im Körper, in den Gefühlen von Freud und Leid, im Bewußtsein, in den geistigen Gestaltungen, in den Ideen und in den Wahrnehmungen, in allem müßt Ihr die Vergänglichkeit sehen. Die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Wind; die sechs Sinnestore, die sechs Sinnesobjekte, erkennt sie alle als vergänglich. Auch wenn Ihr diese Dinge nicht mit ihren buddhistischen Bezeichnungen benennt, könnt Ihr ihre Unbeständigkeit erkennen. Seht die Vergänglichkeit in Euch selbst, auf diese Weise, die ganze Zeit, während Ihr ein- und ausatmet.

Ihr braucht Geistesgegenwart, um die Unbeständigkeit der Dinge schnell genug zu erkennen. Ihr braucht *sati* und *samādhi*, damit Ihr nicht vom Weg abkommt. Damit Ihr nicht auf den Gedanken kommt, daß diese oder jene Wahrnehmung, dieser gute Geschmack oder jener schlechte Geschmack beständig ist. Sobald etwas im Geist aufsteigt, erkennt es als vergänglich. Formen, Gerüche, gute und schlechte Geschmäcker - erkennt ALLES als vergänglich.

Das ist die Drei-Schritt-Methode:

(1) Entwickelt ausreichend *samādhi*, indem Ihr z.B. die erste Tetrade übt.

(2) Springt zu Schritt dreizehn und kontempliert die Vergänglichkeit. Entsprechend der Perfektion Eurer Betrachtungen stellt sich dann ein Gefühl des Unzufriedenseins mit dem Unbeständigen ein.

(3) Wenn diese Unzufriedenheit aufsteigt, wird sie den Geist vorantreiben, ihn ablösen von Anhaftungen, sie verblassen und verlöschen lassen, und zur Befreiung von Leid führen.

IV

Wir können den Geist natürlich auch auf andere Arten als mit *ānāpānasati* trainieren, aber sie sind nicht so gut, wie der Weg, den der Buddha gelehrt hat. Wer die Zeit und die Möglichkeit besitzt, sollte die sechzehn Schritte üben. Andernfalls sollte man zumindest an den zwei oder drei Schritten der abgekürzten Methoden arbeiten.

Dem, der nicht einmal das tun kann, dem bleibt immer noch die wichtigste Zutat, *sati*, die Achtsamkeit, die Geistesgegenwart, die man ausbilden kann. Beim Sprechen, Handeln, Denken: Geistesgegenwärtig bewußt sein! Wann immer ein Sinnesobjekt mit dem Geist in Kontakt tritt, seid immer achtsam, bevor Ihr etwas sagt, bevor Ihr etwas tut und am besten auch bevor Ihr etwas denkt. Wenn wir uns zum Beispiel über jemand ärgern, brauchen wir *sati* unbedingt. Achtsamkeit vor dem Sprechen, bevor wir z.B. jemanden verfluchen. Mit genügend Geistesgegenwart werden wir niemanden beschimpfen oder gar schlagen.

Wenn wir die vollständige Reihe der sechzehn Schritte üben, wird die Achtsamkeit perfekt sein. Es wird keine unerwarteten Reaktionen geben. Aber diese Achtsamkeit ist sehr nach innen gerichtet und ziemlich schwierig. Die etwas schwerfälligeren unter Euch sollten erst einmal handlungsbezogen üben, damit sie nichts sagen, tun oder denken, bevor *sati* vorhanden ist. Bei richtiger Übung wird sich auch so etwas Geistesgegenwart, Sammlung und klares Verstehen in „Kombination“ entwickeln. Es handelt sich auch hier um *ānāpānasati*, denn man übt sich, während man ein- und ausatmet und die Frucht dieser Übung ist die Entwicklung von Geistesgegenwart.

Es stehen uns also verschiedenste Formen von *ānāpānasati* zur Verfügung. Buddha selbst erklärte, daß er durch die vollständige Übung von *ānāpānasati* das unumstößliche Erwachen erlangte. Er wies uns an, diese Übung zu unserem eigenen Wohl und zum Wohl von allen anderen anzuwenden. Aus diesem Grund freut es mich, Euch diese Übung, sei sie nun vollständig oder abgekürzt, nahe bringen zu können.

Anhang 3: Die Lehrrede - Geistesgegenwart beim Atmen

Einführung

MN 118:

So habe ich gehört.

Einst weilte der Erhabene in der Nähe von Sāvatthi[35] auf dem Besitz von Migāras Mutter im östlichen Hain zusammen mit vielen weithin bekannten älteren Schülern: Dem ehrwürdigen Sāriputta, dem ehrwürdigen Mahā-Moggallāna, dem ehrwürdigen Mahā-Kassapa, dem ehrwürdigen Mahā-Kaccāyana, dem ehrwürdigen Mahā-Koṭṭhita, dem ehrwürdigen Mahā-Kappina, dem ehrwürdigen Mahā-Cunda, dem ehrwürdigen Revata, dem ehrwürdigen Ānanda und anderen weithin bekannten älteren Schülern.

Zu jener Zeit lehrten und schulten diese ehrwürdigen Älteren die neuen *bhikkhus*.[36] Einige der Älteren lehrten und schulten zehn *bhikkhus*, andere lehrten und schulten zwanzig *bhikkhus*, einige wieder lehrten und schulten dreißig *bhikkhus* und andere wieder lehrten und schulten vierzig *bhikkhus*. Diese neuen *bhikkhus*, wenn sie von den Älteren also belehrt und geschult

[35] Damals war Sāvatthi die Hauptstadt des Königreichs Kosala. Zwischen dem Himalaya und dem Ganges gelegen, war sie geographisches Zentrum der Lehre Buddhas zu seinen Lebzeiten. Er verbrachte dort fünfundzwanzig von fünfundvierzig Regenzeiten.

[36] Ein „Bettler“ oder „einer, der die Gefährlichkeit erkennt“ im „endlosen“ Kreislauf der Ego-Geburten. „*Bhikkhu*“ ist das Wort, mit dem der Buddha die Männer ansprach, die ihr Zuhause verließen, um das geläuterte Leben mit ihm zu leben.

wurden, verstanden das, was erhaben und vortrefflich ist, besser als je zuvor.

Zu jener Zeit saß der Erhabene[37] in der Vollmondnacht am *uposatha*-Tag[38], dem fünfzehnten Tag des letzten Monats der *vassa*[39] im Freien, umgeben von der Gemeinschaft der *bhikkhus*. Der Erhabene betrachtete die ruhige und schweigende Versammlung und sprach dann:

„*Bhikkhus*, wir sind uns dieses Übungsweges sicher. *Bhikkhus*, wir sind von diesem Übungsweg überzeugt. *Bhikkhus*, aus diesem Grund solltet ihr noch mehr Energie zum Erlangen des Unerlangten, zum Erreichen des Unerreichten, zum Verwirklichen des Unverwirklichten aufbieten. Ich werde hier bei Sāvatthi bis zum vierten und letzten Monat der Regenzeit, der Blütezeit des weißen Lotus (*komudī*), verweilen."

Die *bhikkhus* in der Umgebung hörten, daß der Erhabene bei Sāvatthi verweilen würde bis zum vierten und letzten Monat der Regenzeit, der Blütezeit des weißen Lotus. Sie strömten nach Sāvatthi, um dem Erhabenen aufzuwarten. Weiterhin belehrten und schulten die ehrwürdigen Älteren die neu hinzugekommenen *bhikkhus* in großem Umfang. Einige der Älteren lehrten und schulten zehn *bhikkhus*, andere lehrten und schulten zwanzig *bhikkhus*, einige wieder lehrten und schulten dreißig *bhikkhus* und andere wieder lehrten und schulten vierzig *bhikkhus*. Diese neuen *bhikkhus*, wenn sie von den Älteren also belehrt und geschult wurden, verstanden das, was erhaben und vortrefflich ist besser als je zuvor.

Zu jenem späteren Zeitpunkt saß nun der Erhabene in der Vollmondnacht des *uposatha*-Tages des vierten und letzten Monats der Regenzeit, der Blütezeit des weißen Lotus, im Freien

---

[37] „*Bhagavā*", „der Gesegnete", „der Erhabene", ist eine gebräuchliche Bezeichnung für den Buddha. Es ist auch ein gebräuchlicher „Titel" für heilige Männer in Indien aber Buddhisten beziehen es ausschließlich auf den Buddha.

[38] Der regelmäßige buddhistische Feiertag, der den Mondphasen entspricht (Vollmond, Neumond und die zwei Halbmondtage) und an dem sich die Laienanhänger zusätzliche Tugendübungen auferlegen.

[39] Die drei Hauptmonate der Regenzeit, die von den Mönchen zur „Klausur" genutzt werden, da ihnen das Wandern zu dieser Zeit nicht gestattet ist.

umgeben von der Gemeinschaft der *bhikkhus*. Der Erhabene betrachtete die ruhige und schweigende Versammlung und sprach dann:

Die Gemeinschaft der bhikkhus

„*Bhikkhus*, diese Gemeinschaft ist nicht wertlos. Diese Gemeinschaft ist in keinster Weise fehlgeschlagen. Diese Gemeinschaft ist in der reinen Essenz des Dhamma begründet. Bhikkhus, diese Gemeinschaft ist wert der Geschenke, wert der Gastfreundschaft, wert der Opfergaben, wert der Ehrungen und ein Feld, fruchtbarer als jedes andere in der Welt, zur Kultivierung von verdienstvollen Taten.

Bhikkhus, diese Gemeinschaft von *bhikkhus* ist eine Versammlung von der Art, daß Menschen, die ihr eine kleine Opfergabe darbringen, viel erhalten und Menschen, die große Gaben darbringen, sogar noch mehr erhalten. Diese Gemeinschaft der Mönche ist eine Versammlung, wie sie höchst selten in dieser Welt zu finden ist. Diese Gemeinschaft von *bhikkhus* ist eine Versammlung, die es wert ist, daß sich Menschen Wegzehrung aufladen und große Strecken zurücklegen, um sie zu sehen und zu beobachten.

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben *bhikkhus*, die Würdige (*arahants*) ohne Einflüsse (*āsāvas*)[40] sind, die das geläuterte Leben gelebt haben, die getan haben, was zu tun ist, die alle Las-

---

[40] „Bedingungen“, die in den Tiefen des Geistes „vergären“ und dann von dort in das Bewußtsein einfließen oder einbrechen. Gewöhnlich werden drei dieser „Einflüsse“ aufgeführt:
Kāmāsava, Beeinflußbarkeit durch Sinnenlust oder Verlangen nach Genuß, der über die sechs Sinne erfahrbaren Dinge;
Bhavāsava, Beeinflußbarkeit durch Werdenwollen oder Verlangen nach bestimmten Daseinsformen;
und *avijjāsava*, Beeinflußbarkeit durch Nichtwissen.
Manchmal wird noch eine vierte hinzugefügt: *Diṭṭhāsava*, Beeinflußbarkeit durch Ansichten. Das Ende der āsāvas ist gleichbedeutend mit vollständigem Erwachen.

ten abgeworfen haben, die ihr Ziel erreicht haben, die Daseinsfesseln[41] vernichtet haben und durch rechtes Verständnis befreit sind. *Bhikkhus* wie diese leben in dieser Gemeinschaft von *bhikkhus.*

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben *bhikkhus*, die - durch das Abschneiden der fünf niederzerrenden Fesseln - Nicht-Wiederkehrer sind, die spontan aufgestiegen[42] sind, die in dieser Existenz die vollkommene Kühle erfahren werden und der Natur entsprechend nicht mehr aus jener Welt wiederkehren werden. *Bhikkhus* wie diese leben in dieser Gemeinschaft von *bhikkhus.*

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben *bhikkhus*, die - durch das Abschneiden der drei Fesseln[43] und das Vermindern von Lust und Haß - Einmalwiederkehrer sind, die nur einmal in diese Welt zurückkehren werden, um dann *dukkha* ein Ende zu machen. *Bhikkhus* wie diese leben in dieser Gemeinschaft von *bhikkhus.*

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben *bhikkhus*, die - durch das Abschneiden der drei Fesseln - In-den-Strom-Eingetretene sind, die der Natur entsprechend sich niemals wieder dem Bösen ergeben werden und die des zukünftigen Erwachens sicher sind. *Bhikkhus* wie diese leben in dieser Gemeinschaft von *bhikkhus.*

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben *bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*) üben. *Bhikkhus* wie diese leben in dieser Gemeinschaft von *bhikkhus.*

---

[41] Die zehn *saṁyojana*, die den Menschen an die Zyklen des Werdens binden, sind Persönlichkeitsglaube, Unsicherheit über den Weg, abergläubische Anwendung von Ritualen und Übungen, Sinnenlust, Übelwollen, Verlangen nach feinstofflicher Existenz, Verlangen nach nichtstofflicher Existenz, Ich-Dünkel, Rastlosigkeit und Nichtwissen.

[42] *Oppātika*, augenblicklich, voll ausgereift geboren werden, ohne den Prozeß von Empfängnis, Schwangerschaft, Säuglingsalter und Erwachsenwerden zu durchlaufen - das heißt augenblickliche geistige Geburt (nicht notwendigerweise „Wieder-Geburt").

[43] Die ersten drei der zehn *saṁyojana.*

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben *bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der vier richtigen Anstrengungen üben[44] (...)

(...)*bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der vier Wege zum Erfolg üben[45] (...)

(...)*bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der fünf Fähigkeiten verweilen[46] (...)

(...)*bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der fünf Kräfte üben[47] (...)

(...)*bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in Kultivierung der sieben Faktoren des Erwachens üben[48] (...)

(...)*bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung des edlen achtfachen Pfades üben[49] (...)

(...)*bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der Freundlichkeit (*mettā*) üben (...)

---

[44] Die vier *sammappadhāna* sind die Anstrengungen, die erforderlich sind, um unheilsame Geisteszustände, die noch nicht aufgestiegen sind, zu verhindern oder zu vermeiden; um bereits aufgestiegene, unheilsame Geisteszustände zu beseitigen oder loszulassen; um heilsame Geisteszustände, die noch nicht aufgestiegen sind, zu entwickeln; und um bereits aufgestiegene, heilsame Geisteszustände zu erhalten.

[45] Die vier *iddhipāda* sind: *Chanda*, Liebe zur Pflicht; *viriya*, Anstrengung in der Pflichterfüllung; *citta*, Besonnenheit in der Pflichterfüllung; und *vimaṁsā*, Erkennen und Erforschen der Pflicht durch die Übung des Dhamma.

[46] Die fünf *indriya* sind: *Saddhā*, Vertrauen; *viriya*, Energie, Anstrengung; *sati*, Geistesgegenwart; *samādhi*, Sammlung; und *paññā*, Weisheit. Sie sind die anführenden oder kontrollierenden Fähigkeiten, die jede Gruppe von dhammas bei der Überwindung ihrer Gegensätze (Mangel an Vertrauen, Faulheit, Unachtsamkeit, Zersteutheit und Verblendung) anführen.

[47] Die fünf *bala* haben die gleichen Namen wie die fünf *indriya*, erfüllen aber eine andere Funktion. Die fünf *bala* wirken als Kräfte, die die Stärke liefern, die notwendig ist, um ihre Gegenspieler (Mangel an Vertrauen, etc.) in Schach zu halten und zu überwinden.

[48] Die sieben *bojjhaṅga* sind *sati*, Geistesgegenwart; *dhamma-vicaya*, Erforschung der *dhammas*; *viriya*, Anstrengung; *pīti*, Zufriedenheit; *passaddhi*, Ruhe; *samādhi*, Sammlung; und *upekkhā*, Gleichmut.

[49] Der *ariya-aṭṭhaṁgika-magga* besteht aus Rechter Einsicht, Rechter Gesinnung, Rechter Rede, Rechtem Handeln, Rechtem Lebenserwerb, Rechter Anstrengung, Rechter Geistesgegenwart, und Rechter Konzentration.

(...)*bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung des Mitgefühls (*karunā*) üben (...)

(...)*bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der Mitfreude (*muditā*) üben (...)

(...)*bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung des Gleichmuts (*upekkhā*) üben (...)

(...)*bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung des Wahrnehmens des Unschönen üben[50] (...)

(...)*bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der Erfahrung der Vergänglichkeit (*aniccasaññā*) üben. *Bhikkhus* wie diese leben in dieser Gemeinschaft von *bhikkhus*.

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben *bhikkhus*, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der Geistesgegenwart beim Atmen (*ānāpānasati*) üben.

Geistesgegenwart beim Atmen

Bhikkhus, *ānāpānasati*, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, bringt reiche Frucht und großen Vorteil. *Ānāpānasati*, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, vervollkommnet die vier Grundlagen der Geistesgegenwart. Die vier Grundlagen der Geistesgegenwart, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, vervollkommnen die sieben Faktoren des Erwachens. Die sieben Faktorn des Erwachens, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, vervollkommnen rechtes Verständnis und Befreiung.

Bhikkhus, wie bringt *ānāpānasati*, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, reiche Frucht und großen Vorteil?

Bhikkhus, ein *bhikkhu* in dieser Ausbildung (Dhamma-Vinaya), der in den Wald, zum Fuße eines Baumes oder zu einer leeren Behausung gegangen ist und der sich mit gekreuzten Beinen und aufrechtem Oberkörper hingesetzt hat, festigt sich in der

[50] *Asubha-bhāvanā* wird zum Ausgleichen und Überwinden von Lust praktiziert.

Geistesgegenwart (*sati*). Ununterbrochen achtsam atmet dieser *bhikkhu* ein, ununterbrochen achtsam atmet er aus.

Erste Tetrade

(1) Während er lang einatmet, weiß er klarbewußt[51]: Ich atme lang ein. Während er lang ausatmet, weiß er klarbewußt: Ich atme lang aus.

(2) Während er kurz einatmet, weiß er klarbewußt: Ich atme kurz ein. Während er kurz ausatmet, weiß er klarbewußt: Ich atme kurz aus.

(3) Er übt sich: Gründlich alle Körper erspürend, werde ich einatmen. Er übt sich: Gründlich alle Körper erspürend, werde ich ausatmen[52].

(4) Er übt sich: Den Körper-Gestalter beruhigend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Körper-Gestalter beruhigend, werde ich ausatmen[53].

---

[51] Die Worte, „weiß er klarbewußt" bedeuten, daß *sati-sampajañña* (Geistesgegenwart und bereites Verständnis) in jedem Moment, in dem die Ein- und Ausatmung in allen ihren Aspekten beobachtet wird, vorhanden ist.

[52] „Körper" (*kāya*) bezieht sich auf den Atem in seiner Eigenschaft als Gestalter des Fleisch-Körpers. „Alle Körper erspürend" (*sabbakāyaṁ paṭisaṁvetī*) bezieht sich auf das unmittelbare Wissen der Eigenschaften des Atems - wie z.B. lang oder kurz, grob oder zart ... - und das Wissen darüber, wie sie den Fleisch-Körper gestalten, wie ihre natürlichen Veränderungsprozesse ablaufen und andere relevante Einzelheiten.

[53] Mit zunehmender Beruhigung und Verfeinerung des Atems beruhigt sich auch das Gestalten des Körpers, und der Geist beruhigt und konzentriert sich bis hin zum Zustand des *jhāna*.

Zweite Tetrade

(5) Er übt sich: Gründlich *pīti* empfindend, werde ich einatmen. Er übt sich: Gründlich *pīti* empfindend, werde ich ausatmen.

(6) Er übt sich: Gründlich *sukha* empfindend, werde ich einatmen. Er übt sich: Gründlich *Sukha* empfindend, werde ich ausatmen.

(7) Er übt sich: Gründlich den Geist-Gestalter empfindend, werde ich einatmen. Er übt sich: Gründlich den Geist-Gestalter empfindend, werde ich ausatmen[54].

(8) Er übt sich: Den Geist-Gestalter beruhigend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Geist-Gestalter beruhigend, werde ich ausatmen[55].

Dritte Tetrade

(9) Er übt sich: Gründlich den Geist erfahrend, werde ich einatmen. Er übt sich: Gründlich den Geist erfahrend, werde ich ausatmen[56].

---

[54] Das Wissen darum, wie die Gefühle (*vedanā*), besonders die angenehmen, den Geist mit jedem Atemzug gestalten.

[55] In der Lage zu sein, die Macht der Gefühle, den Geist zu gestalten, zu verringern, bis er von nichts mehr gestaltet wird; d.h. es ist zu diesem Zeitpunkt kein Gefühl, kein Wiedererkennen (*saññā*), und kein Gedanke (*vitakka*) im Geist vorhanden.

[56] Genau den Zustand zu erkennen, in dem sich der Geist in diesem Moment befindet, ob er klar oder getrübt, ruhig oder aufgeregt, bereit zur Arbeit (das Dhamma zu kontemplieren) ist oder nicht, oder welcher Geisteszustand auch sonst aufgestiegen sein mag.

(10) Er übt sich: Den Geist erfreuend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Geist erfreuend, werde ich ausatmen[57].

(11) Er übt sich: Den Geist konzentrierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Geist konzentrierend, werde ich ausatmen[58].

(12) Er übt sich: Den Geist befreiend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Geist befreiend, werde ich ausatmen[59].

Vierte Tetrade

(13) Er übt sich: Beständig die Vergänglichkeit kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Beständig die Vergänglichkeit kontemplierend, werde ich ausatmen[60].

(14) Er übt sich: Beständig das Verblassen kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Beständig das Verblassen kontemplierend, werde ich ausatmen[61].

---

[57] In der Lage zu sein, den Geist mittels Dhamma, auf verschiedene Weise zu amüsieren.
[58] Fachmännisch die Qualität und das Ausmaß des im Geist vorhandenen *samādhi* zu beobachten.
[59] Die Qualität und das Ausmaß der im Geist vorhandenen Freiheit von Verhaftungen zu beobachten.
[60] Den richtig konzentrierten Geist dazu zu benutzen, um ununterbrochen die Vergänglichkeit zu kontemplieren, bis die Unbefriedigendheit, Nichtselbstheit, Leerheit und Soheit aller bedingt entstandenen Dinge mit jedem Atemzug erkannt wird.
[61] Mit jedem Atemzug den Geisteszustand der Vorsicht und des Überdrusses den Dingen gegenüber, die vormals begehrt waren und festgehalten wurden, zu untersuchen.

(15) Er übt sich: Beständig das Erlöschen kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Beständig das Erlöschen kontemplierend, werde ich ausatmen[62].

(16) Er übt sich: Beständig das Zurückwerfen kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Beständig das Zurückwerfen kontemplierend, werde ich ausatmen[63].

Bhikkhus, so bringt *ānāpānasati*, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, reiche Frucht und großen Vorteil.

Die vier Grundlagen der Geistesgegenwart

Bhikkhus, wie vervollkommnet *ānāpānasati*, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, die vier Grundlagen der Geistesgegenwart (*satipaṭṭhāna*)?

Bhikkhus, wann immer ein *bhikkhu* (1) während er lang einatmet, klarbewußt weiß: Ich atme lang ein; während er lang ausatmet, klarbewußt weiß: Ich atme lang aus; oder (2) während er kurz einatmet, klarbewußt weiß: Ich atme kurz ein; während er kurz ausatmet, klarbewußt weiß: Ich atme kurz aus; oder (3) wenn er sich übt: Gründlich alle Körper erspürend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; oder (4) wenn er sich übt: Den Körper-Gestalter beruhigend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; dann gilt dieser *bhikkhu* als einer, der beständig den Körper in den Körpern kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegen-

---

[62] Das Ende des Anhaftens betrachten, es als *Nibbāna*, das Enden und Erlöschen von *dukkha*, zu erkennen und es als des Geistes eigentliches Objekt zu bewahren.

[63] Erkennen, daß alle bedingt entstandenen Dinge vom Anhaften befreit wurden. Dieser Zustand tritt in den Momenten von Pfad (*magga*) und Frucht (*phala*) auf.

wärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben[64].

Bhikkhus, ich sage, daß das Ein- und Ausatmen ein Körper unter den Körpern ist. *Bhikkhus*, aus diesem Grund gilt ein *bhikkhu* in dieser Situation als einer, der beständig den Körper in den Körpern kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben.

Bhikkhus, wann immer ein *bhikkhu* (5) sich übt: Gründlich *pīti* empfindend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; oder (6) sich übt: Gründlich *sukha* empfindend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; oder, (7) sich übt: Gründlich den Geist-Gestalter empfindend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; oder (8) sich übt: Den Geist-Gestalter beruhigend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; dann gilt dieser *bhikkhu* als einer, der beständig das Gefühl in den Gefühlen kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben[65].

Bhikkhus, ich sage, daß das genaue geistige Beobachten der Ein- und Ausatmung ein Gefühl unter den Gefühlen ist. *Bhikkhus*, aus diesem Grund gilt ein *bhikkhu* in dieser Situation als einer, der beständig das Gefühl in den Gefühlen kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben.

---

[64] „Den Körper in den Körpern zu kontemplieren“, bedeutet, die Natur der Körper unmittelbar in den Körpern selbst zu erkennen. Der Atem ist ein Körper, der alle Arten von Körpern, ob physisch oder psychisch, vom Fleisch-Körper bis hin zur Freude in den *jhānas* beeinflußt. Diese Körper müssen kontempliert werden, bis wir an keinem von ihnen mehr anhaften.

[65] Die Gefühle werden auf die selbe Weise wie die Körper kontempliert. *Pīti* und *sukha* werden kontempliert, bis kein Anhaften an irgendwelchen Gefühlen mehr vorhanden ist.

Bhikkhus, wann immer ein *bhikkhu* (9) sich übt: Gründlich den Geist erfahrend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; oder (10) sich übt: Den Geist erfreuend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; oder (11) sich übt: den Geist konzentrierend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; oder (12) sich übt: Den Geist befreiend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen, dann gilt dieser *bhikkhu* als einer, der beständig den Geist im Geist kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben[66].

Bhikkhus, ich sage nicht, daß die *ānāpānasati* Übung für einen Menschen möglich ist, dessen Achtsamkeit unbeständig und zerstreut ist, und dem es an Wissensklarheit mangelt. *Bhikkhus*, aus diesem Grund gilt ein *bhikkhu* in dieser Situation als einer, der beständig den Geist im Geist kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben.

Bhikkhus, wann immer ein *bhikkhu* (13) sich übt: Beständig die Vergänglichkeit kontemplierend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; oder (14) sich übt: Beständig das Verblassen kontemplierend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; oder (15) sich übt: Beständig das Erlöschen kontemplierend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen; oder (16) sich übt: Beständig das Zurückwerfen kontemplierend, werde ich einatmen (...) werde ich ausatmen, dann gilt dieser *bhikkhu* als einer, der beständig das Dhamma in den *dhammas* kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben[67].

---

[66] Der Geist wird wie Körper und Gefühle kontempliert, bis jedes Anhaften an irgendwelchen Geisteszuständen erloschen ist.

[67] Die Wahrheit des Dhamma in allen Dingen (*dhammas*) wird kontempliert, bis an keinem *dhamma*, nicht einmal mehr an *Nibbāna* angehaftet wird.

Dieser *bhikkhu* betrachtet die Dinge nun vollkommen gleichmütig, weil er mit Weisheit das Aufgeben aller Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt gesehen hat. *Bhikkhus*, aus diesem Grund gilt ein *bhikkhu* in dieser Situation als einer, der beständig das Dhamma in den dhammas kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben.

Bhikkhus, so vervollkommnet *ānāpānasati*, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, die vier Grundlagen der Geistesgegenwart.

Die sieben Faktoren des Erwachens

Bhikkhus, wie vervollkommnen die vier Grundlagen der Geistesgegenwart, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, die sieben Faktoren des Erwachens (*bojjhaṅga*)?

Bhikkhus, wann immer ein *bhikkhu* beständig den Körper in den Körpern kontempliert[68] (...) beständig das Gefühl in den Gefühlen kontempliert (...) beständig den Geist im Geist kontempliert (...) beständig das Dhamma in den *dhammas* kontempliert, um Wissensklarheit bemüht ist, verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben, dann ist die *sati*, die dieser *bhikkhu* also begründet hat, natürlich, gefestigt und unzerstreut.

Bhikkhus, wann immer die *sati* dieses *bhikkhus* also begründet ist, natürlich, gefestigt und unzerstreut ist, dann wird von diesem *bhikkhu* der Geistesgegenwart-Erwachungsfaktor (*sati-sambojjhaṅga*) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Dieser *bhikkhu*, wenn er

[68] Im Pali wird hier im einzelnen erklärt, wie alle sieben Faktoren aufbauend auf jeder der vier Grundlagen entwickelt werden können. Hier haben wir sie zusammengefaßt.

auf diese Weise geistesgegenwärtig ist, wählt er dieses oder jenes *dhamma*[69], greift es auf und erforscht es mit Weisheit.

Bhikkhus, wann immer ein *bhikkhu* auf diese Weise geistesgegenwärtig ist, dieses oder jenes *dhamma* wählt, es aufgereift und es mit Weisheit erforscht, dann wird von diesem *bhikkhu* der Dhammaanalyse-Erwachungsfaktor (*dhammavicaya-sambojjhaṅga*) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Wenn dieser *bhikkhu* dieses oder jenes *dhamma* wählt, es aufgereift und es mit Weisheit erforscht, dann wird von ihm nicht-schwankende, tatkräftige Energie angewandt.

Bhikkhus, wann immer nichtschwankende, tatkräftige Energie von einem *bhikkhu* angewandt wird, der dieses oder jenes *dhamma* wählt, es aufgereift und es mit Weisheit erforscht, dann wird von ihm der Energie-Erwachungsfaktor (*viriya-sambojjhaṅga*) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Wenn Energie von diesem *bhikkhu* angewandt wird, steigt in ihm *pīti* auf, die nicht durch materielle Sinneseindrücke bedingt ist[70].

Bhikkhus, wann immer diese *pīti* in dem *bhikkhu* aufsteigt, der Energie angewandt hat, dann wird der Zufriedenheit-Erwachungsfaktor (*pīti-sambojjhaṅga*) von diesem *bhikkhu* angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Wenn dieses *bhikkhus* Geist zufrieden ist, kommen sowohl sein Körper als auch sein Geist zur Ruhe.

---

[69] Das *dhamma*, das gerade im Bereich der Aufmerksamkeit aufsteigt wie etwa, der lange Atem, der kurze Atem, usw., wird aufgegriffen und kontempliert.

[70] Diese Art *pīti* ist rein und durch Dhamma anstatt von Sinnenlust bedingt. Solche *pīti* tritt im *jhāna* auf, und während Dhamma erkannt wird.

Bhikkhus, wenn sowohl der Körper als auch der Geist eines *bhikkhus*, der zufrieden ist, beruhigt sind, dann wird von ihm der Ruhe-Erwachungsfaktor (*passaddhi-sambojjhaṅga*) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Wenn der Körper dieses *bhikkhus* beruhigt ist, entsteht Freude, und sein Geist konzentriert sich.

Bhikkhus, wann immer der Geist eines *bhikkhus*, dessen Körper beruhigt ist und der voller Freude ist, sich konzentriert, dann wird von diesem *bhikkhu* der Konzentration-Erwachungsfaktor (*samādhi-sambojjhaṅga*) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Dieser *bhikkhu* betrachtet diesen konzentrierten Geist mit Gleichmut.

Bhikkhus, wann immer ein *bhikkhu* diesen konzentrierten Geist mit Gleichmut betrachtet, dann wird von diesem Bhikkhu der Gleichmut-Erwachungsfaktor (*upekkhā-sambojjhaṅga*) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist.

Bhikkhus, so vervollkommnen die vier Grundlagen der Geistesgegenwart, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, die sieben Faktoren des Erwachens. [71]

---

[71] Die *bojjhaṅgas* entwickeln sich wie folgt: Geistesgegenwart wird an einem bestimmten Ding festgemacht und untersucht, analysiert, dieses *dhamma* genau mit Energie und Bemühen, bis Zufriedenheit aufsteigt. Dann beruhigt sich der Geist, bis er still wird und sich ganz in der Kontemplation des Objektes sammelt. Gelassenheit beaufsichtigt und bewacht diese Konzentration, und das Eindringen in und Erwachen zum Dhamma entwickelt sich von selbst bis zur vollen Entfaltung.

Wissen und Befreiung

Bhikkhus, wie vervollkommnen die sieben Faktoren des Erwachens, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, Wissen (*vijjā*) und Befreiung (*vimutti*)?

Bhikkhus, ein *bhikkhu* in dieser Ausbildung entwickelt *sati-sambojjhaṅga*, der in Abhängigkeit von *viveka* (Abgeschiedenheit), in Abhängigkeit von *virāga* (Leidenschaftslosigkeit) und in Abhängigkeit von *nirodhā* (Auslöschen), zu *vossagga* (Loslassen) führt.[72]

Er entwickelt *dhammavicaya-sambojjhaṅga*, das von *viveka*, von *virāga* und von *nirodhā* abhängt und zu *vossagga* führt.

Er entwickelt *viriya-sambojjhaṅga*, das von *viveka*, von *virāga* und von *nirodhā* abhängt und zu *vossagga* führt.

Er entwickelt *pīti-sambojjhaṅga*, das von *viveka*, von *virāga* und von *nirodhā* abhängt und zu *vossagga* führt.

Er entwickelt *passaddhi-sambojjhaṅga*, das von *viveka*, von *virāga* und von *nirodhā* abhängt und zu *vossagga* führt.

Er entwickelt *samādhi-sambojjhaṅga*, das von *viveka*, von *virāga* und von *nirodhā* abhängt und zu *vossagga* führt.

Er entwickelt *upekkhā-sambojjhaṅga*, das von *viveka*, von *virāga* und von *nirodhā* abhängt und zu *vossagga* führt.

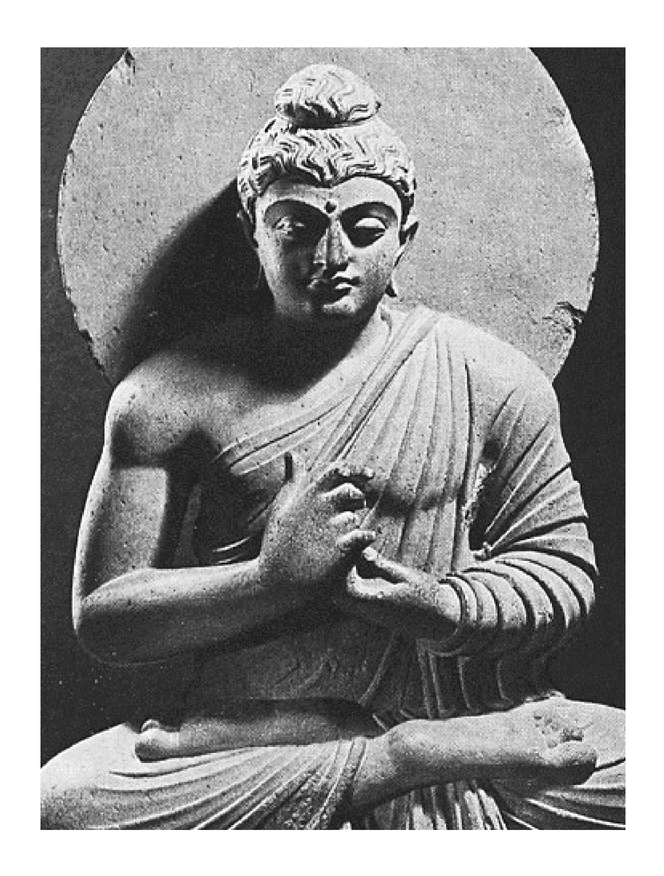
Bhikkhus, so vervollkommnen die sieben Faktoren des Erwachens, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, Wissen (*vijjā*) und Befreiung (*vimutti*).[73]“

---

[72] Hier bedeutet „*vossagga*“, daß der Geist nicht länger an vormaligen Objekten des Anhaftens hängt, weil er nun vorsichtig geworden ist und sich dem Erlöschen von *dukkha*, also *Nibbāna* zuneigt. *Viveka*, *virāga*, *nirodha* und *vossagga* sind Synonyme für *Nibbāna*.

[73] *Vijjā* ist das Einsichtswissen des Pfades (*magga-ñāna*), das aus Einsichten aufgrund der Übung von *ānāpānasati* resultiert. Seine Aufgabe ist es, das Nichtwissen (*avijjā*) gänzlich zu durchdringen und zu vernichten. *Vimutti* ist das Einsichtswissen der Frucht (*phala-ñāna*) dem Ergebnis, den Pfad bis zum Ende beschritten zu haben. Es ist die unmittelbare Erfahrung des Geistes, vollständig von *dukkha* befreit zu sein.

Nachdem der Erhabene gesprochen hatte, waren die *bhikkhus* zufrieden und freuten sich über die Worte des Erhabenen.



Weitere Textstellen

„Die durch die Geistesgegenwart beim Atmen entwickelte Sammlung, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, bringt große Frucht und großen Nutzen. (...) Vor meinem Erwachen, ihr Mönche, als ich noch ein unerwachter Bodhisatta war, habe ich viel Zeit damit verbracht. Da ich also häufig auf diese Weise übte, ermüdete weder mein Körper noch meine Augen und durch Nicht-Anhaften wurde mein Herz von den Trieben frei.

Sollte sich also, ihr Mönche, ein Mönch wünschen, möge weder mein Körper noch meine Augen ermüden und möge durch Nicht-Anhaften, mein Herz von Trieben frei werden (...)

(...) mögen alle Erinnerungen und Gedanken and das Leben im Hause von mir abfallen (...)

(...) möge ich in der Sicht des Widerwärtigen im Nicht-Widerwärtigen verweilen (...)

(...) möge ich in der Sicht des Nicht-Widerwärtigen im Widerwärtigen verweilen (...)

(...) möge ich in der Sicht des Widerwärtigen im Nicht-Widerwärtigen und im Widerwärtigen verweilen (...)

(...) möge ich in der Sicht des Nicht-Widerwärtigen im Widerwärtigen und im Nicht-Widerwärtigen verweilen (...)

(...) möge ich durch Vermeiden sowohl des Widerwärtigen als auch des Nichtwiderwärtigen, in Gleichmut, geistesgegenwärtig, klar bewußt verweilen (...)

(...) möge ich doch die körperlichen Vertiefungen erreichen(...)

(...) möge ich doch die nicht-körperlichen Bereiche erreichen(...)

(...) möge ich doch das Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühl erreichen und darin verweilen, dann sollte er seinen Geist auf die durch die Geistesgegenwart beim Atmen entwickelte Sammlung richten.

Wenn die durch die Geistesgegenwart beim Atmen entwickelte Sammlung solcherart entwickelt und häufig geübt wird, dann versteht er wenn er ein angenehmes Gefühl erfährt, ein unangenehmes Gefühl erfährt, ein weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl erfährt, „das ist vergänglich"; „das wird nicht aufgegriffen"; „das wird nicht zueigen gemacht".

Wenn er ein angenehmes Gefühl erfährt, ein unangenehmes Gefühl erfährt, ein weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl erfährt, erfährt er es als getrennt von ihm. (...)" [SN 54,8]

„Wenn, ihr Mönche, die Wanderasketen anderer Schulen fragen sollten:

„Auf welche Weise, Freund, verbringt der Asket Gotama denn hauptsächlich seine Zeit während er sich für die Regenzeit zurückzieht?"

So gefragt, ihr Mönche, solltet ihr folgendermaßen antworten:

„In der Sammlung der Geistesgegenwart beim Atmen, verbringt der Asket Gotama hauptsächlich seine Zeit während er sich für die Regenzeit zurückzieht.

(Es folgen die vier Tetraden)"

Wenn man, ihr Mönche, von etwas zu Recht sagen könnte, „Dies ist das Leben der Edlen, dies ist das Leben der Reinheit, dies ist das Leben des Tathāgatas", dann ist es die Sammlung der Geistesgegenwart beim Atmen." [SN 54,11]

„Eine Sache, ihr Mönche, wenn entwickelt und oft geübt, führt zur völligen Abwendung, zum Verblassen, zum Erlöschen, zur Befriedung, zu direkter Erkenntnis, zum Erwachen, zu *Nibbāna.* Was ist diese eine Sache? Geistesgegenwart beim Atmen."
[AN I,16]

„Die durch häufiges Üben entwickelte Sammlung der Geistesgegenwart beim Atmen führt zum Abstreifen der Fesseln."
[SN 54,17]

„(...) führt zur Ausrottung der Triebe." [SN 54,18]

„(...) führt zum Wissen der Lebensspanne." (Oder: „Durchschauung der Zeit") [SN 54,19]

„(...) führt zur Zerstörung der Einflüsse." [SN 54,20]

„Von der Geistesgegenwart beim Atmen, ihr Mönche, wenn sie so entwickelt und oft geübt wird ist eine von zwei Früchten zu erwarten: Höchstes Wissen hier und jetzt oder, falls ein Rest von Anhaften vorhanden ist, der Zustand der Nicht-Wiederkehr."
[SN 54,4]

„Von der Geistesgegenwart beim Atmen, ihr Mönche, wenn sie so entwickelt und oft geübt wird sind sieben Früchte, sieben Wohltaten zu erwarten. Welche Früchte, welche Wohltaten?

Mit dem Erlöschen hier und jetzt, erlangt man höchstes Wissen.

Wenn das nicht, dann erlangt man höchstes Wissen zum Zeitpunkt des Todes.

Wenn das nicht, dann erlangt man, nach dem Abstreifen der fünf niederzerrenden Fesseln, als Nicht-Wiederkehrer das Erlöschen.

Wenn das nicht, dann erlangt man, nach dem Abstreifen der fünf niederzerrenden Fesseln, nach Verringerung der Anzahl möglicher Geburten, das Erlöschen.

Wenn das nicht, dann erlangt man, nach dem Abstreifen der fünf niederzerrenden Fesseln ohne verbleibende Gestaltungen, (Oder: Ohne Anstrengung,) das Erlöschen.

Wenn das nicht, dann erlangt man, nach dem Abstreifen der fünf niederzerrenden Fesseln, mit einigen verleibenden Gestaltungen, (Oder: Mit Anstrengung,) das Erlöschen.

Wenn das nicht, dann geht er, nach dem Abstreifen der fünf niederzerrenden Fesseln, stromaufwärts zu den höchsten Göttern.“ [SN 54,5]

„Von der Entwicklung, ihr Mönche, von der häufigen Übung der aus der Geistesgegenwart beim Atmen entstehenden Sammlung, her rührt es, daß es weder körperlich noch geistig zu Regungen und Erschütterungen kommt.“ [SN 54,7]

„Gerade so, ihr Mönche, wie im letzten Monat der heißen Zeit, der Dreck und Staub umhergeblasen wird und dann außerhalb der Zeit eine mächtige Regenwolke, diesen sofort verschwinden läßt und ihn am aufsteigen hindert; so auch, Ihr Mönche, läßt die durch häufiges Üben entwickelte Sammlung der Geistesgegenwart beim Atmen, die sowohl friedvoll als auch erhaben, unverwässert und einem glücklichen Leben zugehörig ist, üble unheilsame Gedanken sofort verschwinden und hindert sie am aufsteigen.“ (Es folgen die vier Tetraden) [SN 54,9]

(Vier Tetraden vorausgehend)

„Angenommen, Ananada, auf der Kreuzung von vier Straßen läge ein großer Haufen Müll und es käme ein Müllwagen von Osten, oder von Westen, von Norden oder von Süden, und würde diesen Müllberg abtragen und beseitigen. Gerade so, Ananda, trägt ein Mönch, der den Körper im Körper kontempliert, die Gefühle in den Gefühlen, den Geist im Geist und die *dhammas* in den *dhammas*, üble, unheilsame Gedanken ab und beseitigt sie.“ [SN 54,10]

„Kontemplation der Widerwärtigkeit des Körpers sollte entwickelt werden zur Überwindung der Lust; Freundlichkeit sollte entwickelt werden zur Überwindung des Übelwollens; Geistesgegenwart beim Atmen sollte entwickelt werden um die Gedan-

ken abzuschneiden; Wahrnehmung der Vergänglichkeit sollte entwickelt werden um den „Ich bin"-Dünkel auszuroden.

Denn wenn einer die Vergänglichkeit wahrnimmt, ihr Mönche, ist die Wahrnehmung des Nicht-Selbst begründet. Und wenn einer Nicht-Selbst wahrnimmt, ist die Ausrodung des „Ich bin"-Dünkels erreicht, also *Nibbāna* hier und jetzt." [Udana IV,1]

„Im Körper das Widerwärtige kontemplierend
Der Ein- und Ausatmung bewußt
Immer eifrig, das Beruhigen aller Gestaltungen klar erkennend

So ein Mönch sieht wahrhaft klar
Ist fortan befreit, vollkommen im Wissen und Befriedet
Dieser Heilige hat alle Bande zerschnitten"
[Itivuttaka 85]

Worterklärungen

Eine Vielzahl von Palibegriffen werden in diesem Handbuch gebraucht. Das spiegelt Ajahn Buddhadasa's Anraten wider, daß ernsthaft übende Studenten des Buddhismus mit den wichtigsten Paliwörtern und ihrer korrekten Bedeutung vertraut sein sollten. Die meisten der hier benutzten Begriffe sind bereits im Text erklärt. Um das Nachschlagen zu erleichtern und um zusätzliche Informationen anzubieten, wurde dieses Glossar erstellt. Wir nahmen auch einige deutsche Schlüsselbegriffe auf, so daß sie mit ihren Entsprechungen im Pali verglichen werden können. Die Übersetzungen und Definitionen können von jenen, die in anderen Büchern zu finden sind, abweichen, aber um den möglichst größten Nutzen aus diesem Handbuch zu ziehen, müßt Ihr verstehen, wie Ajahn Buddhadasa diese Begriffe gebraucht. Sogar jene, die Pali gelernt haben, mögen hier einige hilfreiche Erkenntnisse finden.

Sowohl Pali als auch deutsche Begriffe sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Pali-Begriffe sind definiert und erklärt. Wo es angemessen erscheint, zitieren wir Textstellen, die sich auf das Wort beziehen. Deutsche Wörter sind nicht definiert. Ihr könnt ihre Bedeutung unter dem gegebenen Pali-Äquivalent finden. In jedem Fall ist es wichtig, den deutschen Begriffen, die hier und anderswo zu finden sind, gegenüber argwöhnisch zu sein, da sie selten mit den Pali-Begriffen völlig gleichbedeutend sind und oft unangemessene Nebenbedeutungen haben. Begriffe, die nur einmal vorkommen, sind von untergeordneter Bedeutung und sind evtl. hier nicht zu finden sein.

Ācariya: Lehrer, Meister.

Ādīnavā: Strafe, „Fluch“, Nachteil, Gefahr, Schaden: Der Haken im Köder (*assāda*); der negative, niedrige oder böse Aspekt einer Sache.

Ajahn: Thailändische Aussprache von *ācariya*.

Āna: Einatmung, Inhalation. Das zugehörige Verb ist *assasati*, einatmen.

Ānāpānasati: Geistesgegenwart beim Atmen: Ein *dhamma* (Ding, Tatsache, Wahrheit) bemerken, untersuchen und kontemplieren und dabei jeder Einatmung und jeder Ausatmung gewahr sein. Im vollständigen *ānāpānasati*-System des Buddha wird ein natürlicher Verlauf von sechzehn fortschreitenden Lektionen oder Dhamma geübt, um die *satipaṭṭhāna* vollständig zu ergründen und die Befreiung zu verwirklichen.

Anattā: Nicht-Selbst, Selbstlosigkeit, Nicht-Selbstheit, Nicht-Seele: Die Tatsache, daß ausnahmslos alle Dinge, inclusive *Nibbāna*, Nicht-Selbst sind und keinerlei, unveränderliche Essenz oder Substanz haben, die richtigerweise „Selbst“ genannt werden könnte. Diese Wahrheit verneint nicht die Existenz der Dinge (*dhammas*), sondern sie verneint, daß sie besessen oder kontrolliert werden könnten (außer in einem relativen und konventionellen Sinn). *Anattā* ist das dritte grundlegende Merkmal von *sankhāra*. *Anattā* ist die Konsequenz von *aniccaṁ*. Alle Dinge sind, was sie sind und sie sind Nicht-Selbst.

Anhaften: *Upādāna*.

Aniccaṁ, *anicca*, *aniccatā*: Unbeständigkeit, Wechselhaftigkeit, Vergänglichkeit, Wandel: Bedingt entstandene Dinge befinden sich in stetigem Wandel, in unaufhörlicher Transformation, ständig entstehend, bestehend und verlöschend. Alle zu-

sammengebrauten Dinge verrotten und sterben. Dies ist das erste grundlegende Merkmal von *sankhāra*.

Anupassanā: Kontemplation: Anhaltende, non-verbale, nicht reaktive, unbeteiligte, ausgeglichene Untersuchung eines Dhamma. Die vier *satipaṭṭhāna* sind die notwendigen Objekte der Kontemplation, daher: *Kāyanupassanā* - Kontemplation des Körpers, *vedanānupassanā* - Kontemplation der Gefühle, *cittānupassanā* - Kontemplation des Geistes, *dhammānupassanā* - Kontemplation von Dhamma.

Apāna: Ausatmung, Exhalation. Das Verb ist *passasati*, ausatmen.

Arahant: Würdiger, völlig erwachtes Wesen, vollkommener Mensch: Ein lebendes Wesen, völlig frei und leer von allem Anhaften, *kilesa*, Glaube an ein Selbst, Selbstsucht und *dukkha*.

Ariya-Sacca: Edle Wahrheiten: Es gibt vier davon, die zusammen eine Einheit bilden, nämlich: *Dukkha*, die Ursache von *dukkha* ist Begehren, *dukkha* endet, wenn Begehren endet und der Weg der Übung, der zum Ende von *dukkha* führt. Der *arahant*, das wahrlich erwachte Wesen, hat diese Wahrheiten gründlich durchdrungen.

Assāda: Köder, Zauber, Reiz: Der wohlschmeckende Bissen, der den Köder (*ādīnavā*) verbirgt: Der liebliche, befriedigende, betörende, positive Aspekt eines Dinges.

Attā: Selbst, Ego, Seele: Die Illusion (fixe Idee, Wahn), daß es irgendein persönliches, von den Dingen getrenntes „Ich“ im Leben gibt. Obwohl es eine Menge Theorien darüber gibt, sind sie doch alle reine Spekulation über etwas, das es nur in unserer Einbildung gibt. Im konventionellen Sinne kann das *attā* ein nützliches Konzept (Vorstellung, Glaube, Begriff) sein, aber letzten Endes hat es keine Gültigkeit. Das her-

kömmliche „Selbst“ ist Nicht-Selbst (*anattā*). Es läßt sich keine persönliche, unabhängige, unvergängliche, aus sich selbst existierende Substanz mit freiem Willen finden, weder innerhalb noch außerhalb des menschlichen Lebens und Erfahrungsbereiches.

Avijjā: Nicht-Wissen, Ignoranz, falsches Wissen, Dummheit: Die teilweise oder vollständige Abwesenheit von *vijjā* (richtiges Wissen). *Avijjā* gibt es auf zwei Ebenen: Der Mangel an Wissen bei der Geburt und das falsche Wissen, das sich später anhäuft.

Āyatana: Sinnes-Grundlagen, Grundlagen der Sinneserfahrung: Es gibt zwei Aspekte oder Arten von *āyatana*, innerlich und äußerlich. Die innerlichen *āyatana* sind die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, der Körper und der Geist (in der Buddhistischen Lehre gilt der Geist als sechster Sinn), also die sechs Sinnes-Pforten bzw. die Sinnesorgane und die zugehörigen Teile des Nervensystems. Die äußerlichen *āyatana* sind Formen und Farben, Geräusche, Geschmäcker, Tastbares und geistige Anliegen, das heißt die Anliegen oder Objekte der sinnlichen Erfahrung. *Nibbāna* wird auch als „*āyatana*“ bezeichnet, ein nicht aufgrund eines Bedingungszusammenhanges entstandenes *āyatana*.

Befreiung: *Vimutti*

Begehren: *Taṇhā*: Törichtes Verlangen, blindes Wollen.

Bhāvanā: Entwicklung, Kultivierung, Meditation: Etwas erzeugen, etwas geschehen lassen. Insbesondere brauchbare, taugliche, heilsame Eigenschaften des Geistes zu kultivieren. *Citta-bhāvanā* (Geistesentwicklung) ist dem vagen und oft mißverständlichen Wort „Meditation“ vorzuziehen.

Bojjhaṅga: Faktoren des Erwachens, Erleuchtungsglieder: Diese sieben geistigen Faktoren müssen nacheinander vervoll-

kommnet werden, damit der Geist befreit werden kann. Zuerst fixiert *sati* (Geistesgegenwart) ein bestimmtes *dhamma*. Dann untersucht *dhamma-vicaya* (Analyse von Dhamma) dieses Ding scharfsinnig, präzise und tiefgreifend. Als nächstes steigt *viriya* (Energie, Bemühen, Anstengung) auf, was wiederum zu *pīti* (Zufriedenheit) führt. Dann entwickelt der Geist aufgrund dieser Zufriedenheit *passadhi* (Geistesruhe), sodaß es zu *samādhi* (Sammlung, Konzentration) in der Kontemplation dieses *dhamma* kommt. Schließlich wird *samādhi* durchgehend und gleichmäßig von *upekkhā* (Gleichmut) bewacht, während die Wahrheit dieses *dhamma* und aller *dhamma* durchdrungen und erkannt wird.

Cetanā: Willensregung, Handlungsvorsatz.

Citta: Geist, Herz, Geist-Herz, Bewußtsein: Alle Aspekte, Eigenschaften und Funktionen des lebenden Wesens, die nicht materiell-physisch sind. In einem begrenzteren Sinne ist *citta* das, was wir Bewußtseinspotential nennen, wenn es „denkt". Wir bezeichnen mit „*citta*" auch das, was von den *kilesa* beschmutzt ist und das *Nibbāna* erkennen kann. Weiter ist *citta* auch der Verursacher von *kamma*, „der Handelnde" und er erfährt auch die Konsequenzen seiner Handlungen, allerdings, ohne sich dabei auch nur für einen Moment gleichzubleiben. Anders ausgedrückt: *Citta* ist der Schöpfer all unseres Tuns und Erlebens. *Citta* benötigt eine physische Struktur, den Körper, als Grundlage und funktioniert im Zusammenspiel damit. (Vergleiche mit *mano* und *viññāna*)

Citta-sankhāra: Geist-Gestalter: Die *vedanā* sind Dinge, die den *citta* gestalten und „zusammenbrauen".

Dhamma: Ding, Dinge, Sache, Sachen: Sowohl bedingt entstandene Phänomene als auch das unbedingte Absolute (engl.: Noumenon).

Dhamma: Wahrheit, Natur, Gesetz, Ordnung, Pflicht: Das Geheimnis der Natur, das verstanden werden muß, um das Leben zum höchstmöglichen Zweck und Nutzen zu entwickeln. Die vier Hauptbedeutungen von Dhamma sind Natur, Gesetz und Wahrheit der Natur, die Pflicht, die im Einklang mit dem natürlichen Gesetz erfüllt werden muß und die Resultate, der Nutzen oder die Wohltaten, die durch die Ausübung dieser Pflicht entstehen.

Dhamma-jāti: Natur: Das, was in sich selbst, durch sich selbst, an sich und als sein eigenes Gesetz existiert. „Natur" umschreibt alle Dinge sowohl menschlicher als auch nicht-menschlicher Art.

Dosa: Haß, Übelwollen: Die zweite Kategorie von *kilesa*, die Ärger, Abneigung, Antipathie und alle anderen ablehnenden Gedanken und Emotionen einschließt.

Dukkha, dukkaṁ: Leid, Elend, Unzufriedenheit, Schmerz: Wörtlich, „schwer auszuhalten", „schwer zu ertragen". Im engeren Sinne ist *dukkha* die Qualität des Erlebens, die entsteht, wenn im Geist durch *avijjā* die Bedingungen für Verlangen, Anhaften, Egoismus und Selbstsucht geschaffen werden. Das „*dukkha*-Gefühl" nimmt Formen an wie Enttäuschung, Unzufriedenheit, Frustration, Aufregung, Jammer, Unbehaglichkeit und Verzweiflung - von den gröbsten bis zu den feinsten Stufen. In seiner universellen Bedeutung ist *dukkhaṁ* in allen unbeständigen, bedingt entstandenen Dingen (*sankhāra*) der ihnen eigene, innewohnende Zustand des Nicht-Zufriedenstellend-Seins, der Häßlichkeit und des Elends. Diese zweite grundlegende Eigenschaft ist ein Ergebnis von *aniccaṁ*; wechselhafte Dinge können unsere Wünsche und unser Verlangen nicht befriedigen, ganz egal, wie sehr wir es versuchen. Der den Dingen innewohnende Verfall und ihre Auflösung ist Elend.

Ego: *Attā*.

Ekaggatā: Einspitzigkeit: Eine Spitze, einen Brennpunkt, einen Gipfel haben. Der Zustand, in dem der Fluß der geistigen Energie gesammelt und auf ein einziges Objekt gerichtet ist, im besonderen auf ein so erhabenes wie *Nibbāna*.

Gefühl: *Vedanā*. (Manchmal wird „Gefühl" auch in der Bedeutung von „Stimmung, Emotion, Tastempfindung" und anderen Dingen, die nicht *vedanā* sind, gebraucht.)

Geist: *Citta* oder *mano* oder *viññāna*.

Geistestrübungen: *Kilesa*: Gier, Haß und Verblendung.

Geistesgegenwart: *Sati*.

Idappaccayatā: Das Gesetz der Bedingten Entstehung, das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Gesetz der Natur, wörtlich: „Der Zustand, der dies als Bedingung hat". Alle Naturgesetze können in *idappaccayatā* gesehen werden. Weil alle Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung durch dieses Gesetz geschieht, kann man es als den „buddhistischen Gott" bezeichnen.

Jhāna: (Die gängigen Übersetzungen wie Trance, Versenkung oder Vertiefung sind unbefriedigend, aber wir haben nichts besseres anzubieten). Als Verb: Betrachten, konzentrieren, intensiv beschauen. Als Substantiv: Tiefes *samādhi*, in dem der Geist ausschließlich ein einziges Objekt ergründet. Es gibt vier *rūpa-jhāna* (in welchen das Objekt des *jhāna* materiell ist) und vier *āyatana* (in welchen das Objekt nicht materiell oder formlos ist); das ergibt acht Stufen von schrittweise verfeinertem *samādhi*. Diese können hilfreich sein, sind aber nicht notwendig, um *ānāpānasati* erfolgreich zu üben.

Jhānaṅga: Faktoren der *jhāna*: Die Funktionen oder Qualitäten des Geistes, die im *jhāna* präsent sind. Im ersten *jhāna* gibt es

fünf Faktoren: *Vitakka*, Bemerken des Objekts; *vicāra*, Erleben des Objekts; *pīti* , Zufriedenheit; *sukha*, Freude; *ekaggatā*, Einspitzigkeit. Die anderen *jhāna* haben fortschreitend weniger Faktoren.

Kalayāna-mitta: Guter Kamerad, edler Freund: Ein spiritueller Führer und Ratgeber.

Kāma: Sinnlichkeit, Sexualität: Starkes Verlangen und seine Objekte. Die Suche nach und das Schwelgen in Sinnesfreuden.

Kamma: Handlung: Körperliche, sprachliche und geistige Handlungen entspringen heilsamen und unheilsamen Willensregungen (*cetanā*). Handlungen mit gutem Vorsatz führen zu guten Folgen (weiß); Handlungen mit schlechtem Vorsatz führen zu schlechten Folgen (schwarz); Handlungen mit gemischtem Vorsatz führen zu gemischten Folgen (gefleckt); Handlungen mit der Absicht sie aufzugeben führen zum Ende des *kamma*. Unwillkürliche Handlungen (z.B. der Besuch der Toilette) und Handlungen ohne Vorsatz (z.B. das Unbemerkte Treten auf ein Kerbtier) sind karmisch nicht relevant.

Kāya: Körper, Gruppe, Ansammlung, Haufen, Körperschaft: Etwas, das aus verschiedenen Elementen, Organen oder Teilen zusammengesetzt ist. Gewöhnlich benützt für den physischen Körper, entweder den ganzen Körper oder seine Teile („Atem-Körper" und „Fleisch-Körper").

Kāya-Sankhāra: Körper-Gestalter: Der Atem, der den Körper direkt beeinflußt und gestaltet. (Kann auch als „Körperbedingung" übersetzt werden.)

Khandha: Anhäufung, Gruppe, Haufen, Kategorien: Die fünf grundlegenden Funktionen, die ein menschliches Leben ausmachen. Diese Gruppen sind keine Dinge an sich, sie sind nur die Kategorien, in welche alle Aspekte unseres Lebens mit der Ausnahme von *Nibbāna* eingeordnet werden können.

Keines der *khandha* ist ein „Selbst", noch bilden sie gemeinsam ein „Selbst", noch gibt es ein „Selbst", das getrennt von ihnen existiert. Die fünf sind *rūpa-khandha*, Formanhäufung (Körperlichkeit); *vedanā-khandha*, Gefühlsanhäufung; *saññā-khandha*, Wahrnehmungsanhäufung (einschließlich Wiedererkennen und Unterscheiden); *sankhāra-khandha*, Gedankenanhäufung (einschließlich Emotionen); *viññāna-khandha*, Sinnesbewußtseinsanhäufung. Wenn sie die Grundlage des Anhaftens bilden, werden die fünf zu den *upādāna-khandha*.

Kilesa: Herzenstrübungen, Beschmutzungen, Unreinheiten des Geistes: Alle Dinge, die den *citta* abstumpfen, verdunkeln, trüben, beflecken und traurig machen. Die drei Kategorien der *kilesa* sind *lobha*, *dosa* und *moha*.

Konzentration: *Samādhi*: Ruhiges Gesammeltsein des Geistes.

Körper: *Kāya*.

Lobha: Gier: Die erste Kategorie der *kilesa*, welche erotische Liebe, Geizigkeit, Lust, und alle anderen für das Ego „positiv" erscheinenden Gedanken und Emotionen beinhält. Siehe *rāga*.

Loka: Welt: Das, was unausweichlich bricht, zerfällt und sich auflöst.

Lokiya: Weltlich, irdisch, weltliche Bedingungen: In der Welt gefangen, unter der Welt begraben sein; der Welt zugehörig sein.

Lokuttara: Transzendent, über und jenseits der Welt, überweltlich, überirdisch: Von weltlichen Bedingtheiten frei zu sein, obwohl man in der Welt lebt.

Lust: *Rāga*.

Magga: Pfad, Weg: Der edle achtfache Pfad, der mittlere Weg, der aus allem *dukkha* herausführt.

Magga-phala-Nibbāna: Pfad, Erfüllung (Frucht) und *Nibbāna*: Diese Wortschöpfung (obwohl diese drei Begriffe getrennt voneinander durchgehend in den Pali Texten erscheinen, ist dieses Kompositum nur in Thai zu finden) bezieht sich auf die drei Aktivitäten, die bei der Verwirklichung des Dhamma in schneller Abfolge auftreten. *Magga* (Pfad) ist das Geschehen, bei dem *vipassanā* die Geistestrübungen durchtrennt. *Phala* (Frucht) ist das erfolgreiche Beenden des Abschneidens der Geistestrübungen, das Resultat von *magga*. *Nibbāna* ist die Kühle, die eintritt, wenn die *kilesa* durchschnitten sind.

Mahaggatā: Überlegenheit, Großgeistigkeit: Ein überlegener, ein besserer als der gewöhnliche Geisteszustand.

Mano: Geist-Sinn, Geist: Der Name, den wir dem Bewußtseinspotiential geben, wenn es achtsam ist, fühlt, erlebt und weiß; Geist als inneres *āyatana* (Sinnesorgan). Synonym für *citta* und *viññāna*.

Māra: Versucher, Dämon, Teufel: Oft personifiziert, die wirklichen Versucher sind die Verunreinigungen (*kilesa*).

Moha: Verblendung: Die dritte Kategorie der *kilesa*; Verblendung beinhaltet Angst, Sorgen, Verwirrung, Zweifel, Neid, Betörung, Hoffnung und Erwartung.

Nibbāna: Kühle: Das ausdrückliche Ziel der buddhistischen Übung und die höchste Errungenschaft der Menschheit. *Nibbāna* manifestiert sich vollständig, wenn die Feuer von *kilesa*, Anhaften, Selbstsucht und *dukkha* vollständig und endgültig gelöscht sind. Es sollte in diesem Leben realisiert werden.

Nibbuto: Kühle, jemand der kühl geworden ist: Eine Kühle, die auftritt, wenn entweder spontan oder durch die richtige Übung des Dhamma die *kilesa* zeitweilig versiegen. *Sāmāyika-Nibbāna* (zeitweilige Kühle) und *tadaṅga-Nibbāna* (zufällige Kühle) sind Formen von *nibbuto*.

Nimitta: Bild, Zeichen, Vorstellungsobjekt: Im Rahmen der Übung von *ānāpānasati* bezieht sich *nimitta* auf eine vom Geist zusammengebraute visuelle Vorstellung, die aus der Konzentration auf den Wachposten-Punkt heraus entsteht und die dazu benutzt wird, *samādhi* in Schritt vier weiterzuentwickeln. Es gibt drei Stufen: Das anfängliche Bild, Bilder die zur Übung verändert werden und das Schluß-Bild, welches neutral, verfeinert und beruhigend ist.

Nirodhā: Auslöschen, Aufhören, Ausrotten: Ein Synonym für *Nibbāna*, das Ende von Anhaften und *dukkha*. Die Lektion von Schritt fünfzehn.

Nīvarana: Hindernisse, Hemmungen: Verunreinigungen zweiten Ranges, die dem Erfolg jeder Unternehmung im Weg stehen, besonders aber der geistigen Entwicklung. Die fünf Hindernisse sind *kāma-chanda*, Sinneslust, sinnliches Begehren; *vyāpāda*, Ablehnung, Übelwollen; *thina-middha*, Stumpfheit und Mattheit; *uddhacca-kukkucca*, Ruhelosigkeit und Aufgeregtheit; und *vicikiccā*, skeptischer Zweifel. (Verwechselt *nīvarana* nicht mit *nirvāna* der Sanskrit-Schreibweise von *Nibbāna*!)

Numen: *Asankhata*: Das Absolute, Eine, Unbedingte, Nicht-Zusammengesetzte, beständige Dhamma, nämlich *Nibbāna*.

Paññā: Weisheit, Einsicht, intuitive Erkenntnis: Richtiges Verständnis der Dinge die wir wissen müssen, um *dukkha* auszulöschen. *Paññā* ist das dritte *sikkhā* (Training) und der Anfang des edlen achtfachen Pfades. *Paññā* (anstelle von Glau-

ben oder Willenskraft) ist das charakteristische Merkmal des Buddhismus.

Paṭicca-samuppāda: Bedingtes Entstehen, bedingtes Aufsteigen: Die tiefgründige und detaillierte ursächliche Abfolge, die *dukkha* zusammenbraut und ihre Beschreibung: Bedingt durch geistige Blindheit (*avijjā*) gibt es Zusammenbrauen (*sankhāra*); bedingt durch Zusammenbrauen gibt es Sinnes-Bewußtsein (*viññāna*); (...) Geist und Körper (*nāma-rūpa*); (...) Sinnesgrundlagen (*salāyatana*); (...) Sinnes-Kontakt (*phassa*); (...) Gefühl (*vedanā*); (...) Begehren (*taṇhā*); (...) Anhaften (*upādāna*); (...) Werden (*bhava*); (...) Geburt (*jāti*); durch Geburt gibt es Alter und Tod (*jāra-mārana*); und so entsteht die ganze Leidensmasse (*dukkha*).

Paṭinissaga: Zurückwerfen, aufgeben, fahrenlassen: Aufhören, Dinge als „Ich“ und „Mein“ zu beanspruchen sowie das Zurückgeben dieser Dinge an die Dhamma-Natur. Die Lektion von Schritt sechzehn.

Phassa: Kontakt, Berührung, Sinneserfahrung: Das Zusammentreffen und Zusammenwirken von inneren Sinnesgrundlagen + äußeren Sinnesgrundlagen + Sinnes-Bewußtsein; z.B. Auge + Form + Seh-Bewußtsein. Es gibt sechs Arten von *phassa* entsprechend der sechs Sinne.

Phänomen: *Sankhāra*: Unbeständiges bedingt entstandenes Ding (*sankhāta*).

Pīti: Zufriedenheit, Befriedigung, Verzückung: Das erregte Glücksgefühl (angenehmes *vedanā*), das entsteht, wenn man mit etwas Erfolg hat. *Pīti* ist die Lektion von Schritt fünf.

Praṇa (Sanskrit), *paṇa* (Pali): Atem, Lebenskraft, Leben: Das, was das Leben erhält und ernährt.

Praṇāayāma (Sanskrit): Kontrolle des *praṇa*, Atemkontrolle.

Rāga: Lust: Das Verlangen, etwas zu bekommen oder zu besitzen. *Rāga* kann entweder sexuell oder asexuell sein. (Siehe *lobha*.)

Sacca: Wahrheit.

Sacca-Dhamma: Wahrheit, Tatsache, Realität.

Samādhi: Konzentration, Sammlung: Das Sammeln und Ausrichten des geistigen Flusses. Richtiges *samādhi* besitzt die Eigenschaften von Reinheit, Stabilität, Stärke, Bereitschaft, Flexibilität und Sanftheit. Es wird in *ekaggatā* und *jhāna* zur Vollendung gebracht. Das überragendste *samādhi* ist der einspitzige Geist, der *Nibbāna* als einziges Anliegen hat. *Samādhi* ist das zweite *sikkhā*.

Sampajañña: Weisheit-in-Anwendung, bereites Verständnis, klares Vestehen, Wissensklarheit: Die spezifische Anwendung von *paññā* entsprechend der Notwendigkeit einer gegebenen Situation.

Sankhāra: Gestaltung, bedingt entstandenes Ding, Gebräu, Phänomen: Alles, was auf andere Dinge oder Bedingungen angewiesen ist, um zu existieren. Es gibt drei Aspekte von *sankhāra*: Zusammenbrauer, Gestalter, die Ursache des Gestaltens; Gebräu, Gestaltung, das Ergebnis des Gestaltens; und die Aktivität oder der Prozeß des Zusammenbrauens oder Gestaltens.

Santi: Friede, spirituelle Geistesruhe.

Sāsana: Botschaft, „Religion“: Das Verhalten und die Übung, die den Menschen an das Höchste (wie immer wir es auch nennen mögen) bindet.

Sati: Geistesgegenwart, Vergegenwärtigung, reflexive Bewußtheit, Achtsamkeit: Die Fähigkeit des Geistes sich selbst zu

erkennen und zu kontemplieren. *Sati* ist das Fahrzeug oder der Transportmechanismus für *paññā*. Ohne *sati* kann Weisheit nicht entwickelt, hervorgeholt oder angewendet werden. *Sati* ist nicht gleich Gedächtnis oder Erinnerungsvermögen, obwohl die beiden verwandt sind. Noch ist sie reine Achtsamkeit oder Vorsicht. *Sati* erlaubt uns, dessen bewußt zu werden, was wir tun wollen. Sie zeichnet sich durch Geschwindigkeit und Beweglichkeit aus.

Satipaṭṭhāna: Grundlagen der Geistesgegenwart: Die vier Pfeiler, auf denen *sati* in der Geistesentwicklung begründet werden muß. Wir untersuchen Leben durch und in diesen vier Bereichen des spirituellen Studiums: *Kāya*, *vedanā*, *citta* und Dhamma.

Selbst: *Attā*.

Sikkhā: Training: Die drei Aspekte des einen Pfades, des mittleren Weges. Alle buddhistischen Übungen fallen unter die drei *sikkhā*: *Sīla*, *samādhi* und *paññā*.

Sīla: Moral, Tugend, Normalität: Sprachliches und körperliches Verhalten im Einklang mit dem Dhamma. Viel mehr als einfach Regeln und Vorschriften zu befolgen; wahre *sīla* entsteht durch Weisheit und wird freudig ausgeübt. Das erste *sikkhā*.

Sukkhā: Freude, Glück, Glückseligkeit: Wörtlich, „leicht zu ertragen“; ruhige, sanfte, angenehme *vedanā*. *Sukkhā* resultiert aus der stimulierenden *pīti* und ist die Lektion des sechsten Schrittes.

Suññatā: Leerheit, „Nichtigkeit“ der Idee eines Wesenskernes: Der Zustand, der leer und frei ist von Selbst, Ich, Seele, Ego, oder irgendetwas, das für „Ich“ oder „Mein“ gehalten werden könnte. Auch der Zustand der Leere und Freiheit des Geistes von Verunreinigungen.

Taṇhā: Begehren, blindes Wollen, törichtes Wünschen: Die Ursache von *dukkha* (zweite *ariya-sacca*), nicht zu verwechseln mit weisem Wollen (*samma-sankappa*, richtige Zielsetzung). *Taṇhā* ist bedingt durch dummes (= nicht von *paññā* begleitetes) *vedanā* und braut wiederum *upādāna* zusammen.

Tathatā: Istheit, Soheit, Geradesosein: Weder dieses noch jenes, die Realität der Nicht-Zweiheit, der Nicht-Dualität. Dinge sind gerade so, wie sie sind (vergänglich, unbefriedigend und Nicht-Selbst) ohne Rücksicht auf unsere Vorlieben und Abneigungen, Vorstellungen und Glaubenssätze, Hoffnungen und Erinnerungen.

Upādāna: Anhaften, Festhalten, Anklammern: Töricht an etwas festhalten, Dinge als „Ich“ oder „Mein“ betrachten, Dinge persönlich zu nehmen.

Upāya: Mittel, geschickte Hilfsmittel

Vedanā: Gefühl, Empfindung: Die geistige Reaktion auf oder das Färben von Sinneserfahrungen (*phassa*). Es gibt drei Arten von *vedanā*: *Sukkha-vedanā*, angenehmes, schönes, wohltuendes Gefühl; *dukkha- Vedanā*, wehtuendes, unangenehmes, schmerzliches Gefühl; *adukkhamasukha- vedanā*, weder wehtuendes noch wohltuendes, unbestimmtes Gefühl. *Vedanā* ist bedingt durch *phassa*. Wenn es von geistiger Blindheit getragen ist, wird es weiterführend Begehren bedingen. Wenn es mit Weisheit zusammen entsteht, wird es harmlos oder nützlich sein. Diese subtile Aktivität des Geistes (es handelt sich nicht um ein körperliches Gefühl) ist keine Emotion und entspricht auch nicht anderen komplizierteren Aspekten des deutschen Wortes „Gefühl“. (Manchmal muß „Gefühl“ dazu benutzt werden, andere Pali- oder Thai-Begriffe als *vedanā* zu übersetzen.)

Vijjā: Wissen, Erkenntnis, Weisheit: Richtiges Wissen darum, wie die Dinge wirklich sind. Es entsteht, wenn *avijjā* beseitigt ist. Es ist gleichbedeutend mit *paññā*.

Vimutti: Befreiung, Erlösung, Rettung, Freilassung: Von allem Anhaften, *kilesa* und *dukkha* frei zu werden und *Nibbāna* zu verwirklichen.

Viññāna: Sinnesbewußtsein: Das Wissen um die Anliegen der Sinne durch die sechs Sinnestüren (Augen, Ohren, etc.). Die grundlegende geistige Aktivität, derer es bedarf, um an der Sinnenwelt (*loka*) teilzunehmen, ohne sie gibt es kein Erleben. Im heutigen Thailändisch bedeutet *viññāna* auch „Seele“ und „Geist“ (Gespenst). Diese Bedeutungen sind jedoch im Pali nicht zu finden. Allerdings finden sich in den Sutten einige Stellen (MN 38,26; DN 28,5; DN 15,21; DN 15,21; MN 38,5; MN 38,8; SN 13,9; SN 22,3; SN 22,56; MN 49,25; DN 11,85; Ud 1,10; DN 28,7; SN 22,87; Ud 8,1) in denen verschiedene Bedeutungsebenen von *viññāna* deutlich werden. In unserem Zusammenhang geht es aber primär um Sinnesbewußtsein.(Vergleich mit *citta* und *mano.*)

Vipassanā: Einsicht, Erkenntnis: Wörtlich: „klar sehen“, klares, deutliches und direktes Sehen der wahren Natur der Dinge, Einsicht in *aniccaṁ-dukkhaṁ-anattā*. Das Wort *vipassanā* bezeichnet im Allgemeinen die geistige Entwicklung, die mit dem Ziel wahrer Erkenntnis geübt wird. In solchen Fällen darf die Körperhaltung, die Theorie und die Methodik dieser Übungen nicht mit wahrer Erkenntnis von Vergänglichkeit, Unbefriedigendsein und Nicht-Selbst verwechselt werden. *Vipassanā* kann nicht gelehrt werden. Die Methoden, die heute unter dem Begriff „*Vipassanā*-Meditation“ bekannt sind, finden sich nicht in den Sutten, es handelt sich um Entwicklungen der letzten hundert Jahre.

Virāga: Verblassen, Leidenschaftslosigkeit, Entfleckung: Das Aufbrechen, die Auflösung und das Verschwinden von *rāga*, von Anhaften. Die Lektion von Schritt vierzehn.

Viveka: Spirituelle Abgeschiedenheit, Alleinsein, Zurückgezogensein: Ungestört zu sein in stiller Abgeschiedenheit und Geistesgegenwart. Es gibt drei Arten von viveka: *Kāya-viveka*, körperliche Abgeschiedenheit, wenn der Körper ungestört ist; *citta-viveka*, geistige Abgeschiedenheit, wenn keine Verunreinigungen den Geist stören; *upādhi-viveka*, spirituelle Abgschiedenheit, Freiheit von allem Anhaften und allen Quellen des Anhaftens d.h. *Nibbāna*.

Vossagga: Zurückwerfen, aufgeben, zurückgeben: Das natürliche Wegeben des befreiten Geistes. Ein Synonym für *Nibbāna* und *paṭinissagga*.

Der Autor

Buddhadāsa (Diener des Buddha) Bhikkhu wurde 1926 im Alter von zwanzig Jahren in den Orden aufgenommen. Nach einigen Jahren des Palistudiums in Bangkok fühlte er sich zu einem naturnahen Leben hingezogen, um tiefer in das Buddha-Dhamma eindringen zu können. So gründete er 1932 in der Nähe seiner Heimatstadt Chaiya „Suan Mokkhabalarama“ (Der Hain mit der Kraft der Befreiung). Zu jener Zeit war dies das einzige Waldkloster in Südthailand, in denen *ānāpānasati-vipassanā* (die Kultivierung des Geistes, die zu „klarer Einsicht“ in die Realität der Dinge führt) geübt wurde. Der Bekanntheitsgrad von Buddhadāsa Bhikkhu, seiner Arbeit und von Suan Mokkh weitete sich über die Jahre dermaßen aus, daß man ohne weiteres von „einem der einflußreichsten Ereignisse in der buddhistischen Geschichte Siams“ sprechen kann. Hier können wir nur einige der Dienste, die er dem Buddhismus erwiesen hat, aufzählen.

Ajahn Buddhadāsa hat viel Mühe darauf verwendet, um die richtigen und wesentlichen Prinzipien des ursprünglichen Buddhismus herauszuarbeiten und bekannt zu machen. Diese Arbeit basierte auf einer umfassenden Erforschung der Palitexte (Kanon und Kommentare) unter besonderer Berücksichtigung der Lehrreden des Buddha (*sutta piṭaka*), verbunden mit eigenem Experimentieren und Üben der darin enthaltenen Lehren. In der Folge lehrte er das, wovon er sagen konnte: Das führt wirklich zum Ende von *dukkha*. Seine Zielsetzung war es, ein vollständiges Referenzwerk für Forschung und Übung zu erstellen. Seine Vorgehensweise war immer wissenschaftlich, geradeheraus und praktikabel.

Obwohl seine formale Erziehung nur bis zur neunten Klasse und beginnenden Palistudien reichte (da ihm Art und Tempo der formellen Paliklassen nicht zusagte, beschloß er, diese Sprache

im Selbststudium zu erlernen), wurden ihm fünf Ehrendoktortitel von thailändischen Universitäten verliehen. Seine Bücher, sowohl die selbstgeschriebenen als auch die aus Vorträgen zusammengestellten, füllen einen eigenen Raum in der Nationalbibliothek in Bangkok und üben einen großen Einfluß auf alle ernsthaften thailändischen Buddhisten aus.

Fortschrittliche Gruppierungen der thailändischen Gesellschaft, besonders in der jüngeren Generation, werden von seinen Lehren und seinem selbstlosen Beispiel inspiriert. Seit 1960 beziehen sich Aktivisten und Vordenker in Bereichen wie Erziehung, Sozialarbeit und Entwicklung der ländlichen Gebiete auf seine Lehre und seine Ratschläge.

Seit der Gründung von Suan Mokkh hatte sich Ajahn Buddhadāsa mit allen buddhistischen Schulen sowie mit den anderen Weltreligionen vertraut gemacht. Sein Augenmerk richtete sich hier eher auf die praktischen als auf die scholastischen Aspekte. Er versuchte, alle wirklich religiösen Menschen zur Zusammenarbeit zu bewegen, um der Menschheit zu helfen. Diese Aufgeschlossenheit hat ihm Freunde und Schüler in der ganzen Welt gewonnen, einschließlich Christen, Moslems, Hindus und Sikhs.

Eines seiner letzten Projekte war die Gründung eines Internationalen Dhammazentrums (International Dhamma Hermitage). Dieses an Suan Mokkh angeschlossene Zentrum soll Einrichtungen zur Verfügung stellen für:

- Kurse, die Ausländer in das richtige Verständnis der buddhistischen Prinzipien und Übung einführen.
- Zusammenkünfte von Buddhisten aus der ganzen Welt, um Übereinstimmung über das „Herz des Buddhismus“ zu erzielen.
- Konferenzen von Vertretern verschiedener religiöser Gruppierungen, um den interreligiösen Dialog zu fördern.

Ajahn Buddhadāsa starb am 8. Juli 1993 in Suan Mokkh. Suan Mokkh führt entsprechend der Gesetzmäßigkeiten der Natur seine Arbeit weiter.

Der Übersetzer aus dem Thailändischen

Santikaro Bhikkhu lebte von 1985 bis 2000 in Suan Mokkh. Durch seine ausgezeichneten Kenntnisse der thailändischen Sprache, die er sich in vierjähriger Arbeit im U.S. Peace Corps erworben hatte, wurde er bald für Übersetzungen von Büchern herangezogen. Als Ajahn Buddhadāsa begann, Vorträge für ausländische Kursteilnehmer zu halten, wurde Santikaro Bhikkhu als Übersetzer und eigenständiger Redner geschult. Ajahn Buddhadāsa stand ihm hierbei mit Rat und Tat zur Seite. Der ehrwürdige Ajahn empfand diese Art der Übung und des Dienstes seit der Gründung von Suan Mokkh als hilfreich und ermunterte andere, sie auszuprobieren. Er besprach mit Santikaro Bhikkhu häufig die Feinheiten der Übertragung in die englische Sprache und klärte mit ihm buddhistische Begriffe ab, bei denen sich der Übersetzer unsicher war.
Santikaro Bhikkhu ist inzwischen in die USA zurückgekehrt, um gemeinsam mit Bhikshuni Thubten Chodron ein traditionsübergeifendes Dhammazentrum aufzubauen.

Näheres unter: info@liberationpark.org
www.liberationpark.org

Retreatinformationen
Wat Suan Mokkh, Thailand

Zielsetzungen:

- Jedem zu helfen, zum Kern seiner eigenen Religion vorzudringen.
- Zu einem gegenseitigen guten Verständnis zwischen allen Religionen beizutragen.
- Zusammen daran zu arbeiten, die Welt aus der Macht des Materialismus zu befreien.

Adresse:
Wat Suan Mokkh
Chaiya, Surat Thani 84110, Thailand

Informationen:
http://www.suanmokkh.org/retreats

Englische Bücher der Buddhadasa Indapanno Archives (BiA):
http://www.bia.or.th/en/

Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM), hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten. Langfristige Zielsetzung des Projektes ist es - wie in Asien üblich - Dhamma-Bücher zur freien Verteilung bereitzustellen. Das ist bereits für einige Bücher und Hefte gelungen, die deshalb leider nicht im Buchhandel erhältlich sein können.

Wie lange eine freie Verteilung möglich ist hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Das Dhamma-Dana-Projekt wurde 2004 von der Familie H. Euler Stiftung "Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte" (MBB) als förderungswürdig anerkannt.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto:

IBAN: DE 33700100800296188807
BIC: PBNKDEFF
Empfänger: BGM
Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dana
(erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

"Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas

gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umsponnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umsponnen."

-- Itiv 26

Website zum kostenlosen download von Büchern und Heften
www.dhamma-dana.de

Bücherbestellungen
BGM@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM
Postanschrift: BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München
E-Mail: BGM@buddhismus-muenchen.de
Website: www.buddhismus-muenchen.de